



**ФАРМОИШ  
КУМИТАИ ҶАВОНОН, ВАРЗИШ ВА САЙЁҲИИ  
НАЗДИ ҲУКУМАТИ ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН**

«26» октябри соли 2016

ш. Душанбе

№225-в

Дар бораи тасдиқи Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши баскетбол

Ҷихати иҷрои моддаи 6 Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи тайёрии варзишӣ» ва мутобиқи зербанди 14 банди 10 Низомномаи Кумитаи ҷавонон, варзиш ва сайёҳии назди Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон, ки бо қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 28 декабри соли 2006, № 609 тасдиқ шудааст, фармоиш медиҳам:

1. Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши баскетбол тасдиқ карда шавад (замима мегардад).
2. Фармоиши мазкур барои бақайдгирии давлатӣ ба Вазорати адлияи Ҷумҳурии Тоҷикистон пешниҳод карда шавад.
3. Фармоиши мазкур пас аз бақайдгирии давлатӣ ва интишори расмӣ мавриди амал қарор дода шавад.
4. Раёсати тарбияи ҷисмонӣ ва инкишофи варзиш, Муассисаи давлатии "Ҳонаи ҷумҳуриявии методӣ" ва муассисаҳои тайёрии варзишӣ ҷиҳати татбиқи Стандарти давлатии мазкур чораҳои зарурӣ андешанд.
5. Раёсати тарбияи ҷисмонӣ ва инкишофи варзиш ҷиҳати ҷоп ва дастрас намудани Стандарти давлатии мазкур ба муассисаҳои тайёрии варзишӣ чораҳои дахлдор андешад.
6. Назорати иҷрои фармоиши мазкур ба зиммаи муовини Раиси Кумита Назаров Д. гузошта шавад.

Раис

А. Абдуллозода

Замимабо фармоиши Раиси Кумитаи  
ҷавонон, варзиш ва сайёҳии назди  
Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон  
аз «26» октябри соли 2016, №225-в  
тасдиқ шудааст

Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши баскетбол

Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши баскетбол (минбаъд – Стандарти давлатӣ) дар асоси моддаи 6 Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи тайёрии варзишӣ» таҳия карда шудааст ва шарту талаботҳоро оид ба тайёрии варзишӣ дар ташкилоту муассисаҳое, ки дар асоси қонун тайёрии варзиширо амалӣ мегардонанд, муайян менамояд.

1. Талабот ба сохтор ва мазмуни барномаи тайёрии варзишӣ, аз ҷумла азхудкунии қисмҳои назариявӣ ва амалии он мутобиқ ба ҳар як зинаҳои тайёрии варзишӣ

1. Барномаи тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши баскетбол (минбаъд - Барнома) бояд сохтор ва мазмуни зеринро дошта бошад:

- варақай муқова;
- мактуби фаҳмондадиҳӣ;
- қисми меъёрӣ;
- қисми методӣ;
- сохтори назорат ва талаботҳои санҷишӣ;
- номгӯи таъминоти барномавӣ;
- нақшаи чорабиниҳои тарбияи ҷисмонӣ ва чорабиниҳои варзишӣ.

2. Дар «Варақай муқова»-и Барнома нишон дода мешавад:

- номгӯи навъи варзиш;
- номгӯи ташкилоте, ки тайёрии варзиширо иҷро менамояд;
- номи Барнома;
- номи Стандарти давлатии тайёрии варзишии, ки дар асоси он

Барнома таҳия шудааст;

- мӯҳлати иҷрои Барнома;
- соли тартибдиҳии Барнома.

3. Дар «Мактуби фаҳмондадиҳӣ»-и Барнома тавсифи намуди варзиш дода мешавад, хусусиятҳои фарқкунанда ва хусусияти ташкили раванди тамрин, сохтори системаи тайёрии бисёрсола (давраҳо, дараҷаҳо, давраҳо, дараҷаҳо, тартиб) баён карда мешавад.

4. «Қисми меъёрӣ»-и Барнома бояд дар худ дошта бошад:

- давомнокии зинаи тайёрии варзишӣ, синну соли минималии шахсон барои қабул намудан ба зинаҳои тайёрии варзишӣ, синну соли минималии шахсоне, ки тайёрии варзиширо дар гурӯҳҳо дар зинаҳои

тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши баскетбол мегузаранд (Нақшаи №1 ба Стандарти давлатӣ);

- мутобиқати ҳаҷми раванди тамрин оид ба тайёрии варзишӣ дар зинаҳои тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши баскетбол (Нақшаи №2 ба Стандарти давлатӣ);

- банақшагирии нишондиҳандаҳои фаъолияти чорабинӣ дар намуди варзиши баскетбол (Нақшаи №3 ба Стандарти давлатӣ);

- речаи кори тамринӣ;

- талаботҳои тиббӣ, синну солӣ ва психологӣ ба шахсоне ки тайёрии варзиширо мегузаранд.

- сарбории баландтарини тамринӣ;

- ҳаҷми минималӣ ва ҳади фаъолияти мусобиқавӣ;

- талабот ба экипировка, таҷҳизоти варзишӣ ва олот;

- талабот ба ҳайати шуморавиву сифатии гурӯҳи тайёрӣ;

- ҳаҷми тайёрии алоҳидаи варзишӣ;

- сохтори давраи солона (ном ва давомнокии марҳилаҳо, зинаҳо ва мезосиклҳо).

5. «Қисми методӣ»-и Барнома бояд дошта бошад:

- тавсия оид ба гузаронидани машғулиятҳои тамринӣ, аз ҷумла талабот ба техникаи бехатарӣ дар шароити машғулиятҳои тамринӣ ва мусобиқаҳо;

- ҳаҷми тавсияшавандаи сарбориҳои тамринӣ ва мусобиқавӣ;

- тавсия оид ба банақшагирии натиҷаҳои варзишӣ;

- талабот ба ташкил ва гузаронидани назорати тиббӣ-педагогӣ, психологӣ ва биокимиёвӣ;

- маводи барномавӣ барои корҳои таҷрибаомӯзӣ ба ҳар як зинаи тайёрӣ бо тақсим кардан ба зинаҳои тайёрӣ;

- тавсияҳо оид ба ташкил намудани тайёрии психологӣ;

- нақшаи истифодаи воситаҳои барқароршуда;

- нақшаи чорабиниҳои зиддидопингӣ;

- нақшаи таҷрибаи дастурӣ ва доварӣ.

6. «Сохтори назорат ва талаботҳои санчишӣ»-и Барнома бояд дар худ дошта бошад:

- муайянии маҳакҳои тайёрии шахсоне, ки тайёрии варзиширо дар ҳар зинаҳои тайёрии варзишӣ, бо назардошти синну сол ва таъсири сифатҳои ҷисмӣ ва ҷусса дар натиҷаи намуди варзиши баскетбол мегузашта (Нақшаи №4 ба Стандарти давлатӣ);

- талабот ба натиҷаи иҷрои Барнома дар ҳар зинаҳои тайёрии варзишӣ, ки иҷрои онҳо асосро барои гузаронидани шахси аз тайёрии варзиш гузаранда дар зинаҳои навбатии тайёрии варзишӣ;

- намудҳои назорати умумӣ ва махсуси ҷисмонӣ, тайёрии техникӣ-варзишӣ ва тактикӣ, санчиши назорати комплексӣ ва меъёрҳои назоратӣ- санчишӣ дар сол ва зинаи тайёрӣ, мӯҳлати гузаронидани назорат;

- маҷмӯи машқҳои санчишӣ барои баҳои умумӣ, тайёрии махсуси ҷисмонӣ, тайёрии техникую тактикийи шахсоне, ки тайёрии варзиширо

мегузаранд, нишондодҳои методии ташкили санҷиш, методҳо ва ташкили ташҳиси методию-биологиро мегузаранд.

7. «Номгуи таъминоти иттилоотӣ»-и Барнома бояд инҳоро дар бар гирад:

- рӯйхати сарчашмаҳои адабӣ, номгуи воситаҳои аудиовизуалӣ, номгуи захираҳои интернетие, ки барои истифода дар қори шахсоне, ки тайёрии варзишӣ иҷро мекунанд ва ҳангоми гузаштани тайёрии варзиширо мегузаранд, заруранд.

8. Нақшаи чорабиниҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзишӣ аз тарафи ташкилоте, ки тайёрии варзиширо дар асоси Тақвими ягонаи чорабиниҳои варзишӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон иҷро менамоянд, тартиб дода мешавад.

2. Меъёрҳои тайёрии ҷисмонӣ ва меъёрҳои дигари варзишӣ бо назардошти синну сол, ҷинсияти шахсе, ки тайёрии варзишӣ ва хусусиятҳои намуди варзиши баскетбол (меъёрҳои варзишӣ)-ро мегузаранд

9. Меъёрҳо оид ба намудҳои тайёрии варзишӣ ва мутобиқати онҳо дар зинаҳои тайёрии варзишӣ дар гурӯҳҳо, ки ба намуди варзиши баскетбол машғуланд, дар бар мегиранд:

-меъёрҳои тайёрии умумии ҷисмонӣ ва махсуси ҷисмонӣ барои ба гурӯҳ дар зинаҳои тайёрии ибтидоии варзишӣ дохил намудан(Нақшаи №5 ба Стандарти давлатӣ);

-меъёрҳои тайёрии умумии ҷисмонӣ ва махсуси ҷисмонӣ барои ба гурӯҳ дар зинаи машқӣ-варзишӣ дохил намудан (зинаи таҳассуси варзишӣ) (Нақшаи №6 ба Стандарти давлатӣ);

-меъёрҳои тайёрии умумии ҷисмонӣ ва ҷисмони махсус барои ба гурӯҳ дар зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ дохил намудан (Нақшаи №7 ба Стандарти давлатӣ);

-меъёрҳои тайёрии умумии ҷисмонӣ ва ҷисмони махсус барои ба гурӯҳ дар дар зинаи маҳорати олии варзишӣ дохил намудан (Нақшаи №8 ба Стандарти давлатӣ);

-меъёрҳои ҳаҷми максималии сарбории тамринӣ (Нақшаи №9 ба Стандарти давлатӣ).

3. Талабот ба иштироки шахсоне, ки тайёрии варзиширо мегузаранд ва шахсоне, ки онро дар мусобиқаҳои варзишӣ, ки мутобиқи барномаи иҷрошавандаи тайёрии варзишӣ пешбинӣ шудаанд, иҷро менамоянд

10. Талабот ба иштирок дар мусобиқаҳои варзишии шахсоне, ки тайёрии варзиширо мегузаранд:

- мутобиқати синну сол ва ҷинси иштирокчӣ ба низомнома оид ба мусобиқаи расмӣ варзишӣ ва қоидаҳои намуди варзиши баскетбол;

- мутобиқати сатҳи таснифоти варзишии иштирокчӣ ба низомнома оид ба мусобиқаи расмии варзишӣ дар мувофиқа бо Таснифоти ягонаи варзишӣ ва қоидаҳои намуди варзиши баскетбол;

- иҷрои нақшаи тайёрии варзишӣ;

- гузаронидани интихоби пеш аз мусобиқавӣ;

- мавҷуд будани хулосаи тиббӣ оид ба иҷозат ҷиҳати иштирок дар мусобиқаҳои варзишӣ;

- риоякунии қоидаҳои умумии зиддидопингие, ки аз ҷониби ташкилоти байналмилалии зиддидопингӣ тасдиқ шудааст.

11. Шахсе, ки тайёрии варзиширо мегузарад аз тарафи ташкилот равона карда мешавад, ки аз тарафи тайёрии варзишӣ дар мусобиқаҳои варзишӣ мутобиқи нақшаи чорабиниҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзишӣ, низомнома оид ба мусобиқаи варзишӣ ва чорабиниҳои варзишӣ сафарбар карда мешавад.

#### 4. Талабот ба натиҷаҳои иҷрои барномаи тайёрии варзишӣ дар ҳар як зинаи тайёрии варзишӣ

12. Натиҷаи иҷрои Барнома ба ҳисоб меравад:

а) дар зинаи тайёрии ибтидоии варзишӣ:

- ташаккулёбии манфиати мустаҳкам ба машғулиятҳои варзишӣ;

- ташаккулёбии доираи васеи малакаи ҳаракатӣ ва малақаҳо;

- азхудкунии асосҳои техникӣ оид ба намуди варзиши баскетбол;

- рушди ҳамаҷонибаи мутаносибии сифатҳои ҷисмонӣ;

- мустаҳкам намудани саломатии варзишгарон;

- интихоби варзишгарони перспективии ҷавон барои Машғқҳои минбаъда оид ба намуди варзиши баскетбол.

б) дар зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи таҳассуси варзишӣ):

- баланд бардоштани дараҷаи тайёрии махсуси ҷисмонӣ, техникӣ, тактикӣ ва психологӣ;

- ба даст овардани таҷриба ва ба даст овардани устувории баромад дар мусобиқаҳои расмии варзишӣ оид ба намуди баскетбол;

- ташкили ҳавасмандгардонии варзишӣ;

- солимгардонии варзишгарон.

в) дар зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ:

- баланд бардоштани имкониятҳои функционали организми варзишгарон;

- мукамалгардонии сифатҳои умумӣ ва ҷисмонӣ, техникӣ, тактикӣ ва тайёрии психологӣ;

- мусоидии нишондоди натиҷаҳои баланди варзишӣ дар мусобиқаҳои минтақавии расмӣ ва минтақавӣ;

- ҷонибдорӣ сатҳи баланди ҳавасмандгардонии варзишӣ;

- ҳифзи саломатии варзишгарон.

г) дар зинаи маҳорати олии варзишӣ:

- комёбии натиҷаҳои сатҳи дастаи мунтахаби яккачини Ҷумҳурии Тоҷикистон;

- баланд бардоштани намоиши муътадили натиҷаҳои баланди варзишӣ дар мусобиқаҳои варзишии ҷумҳуриявӣ ва байналмилалӣ.

13. Барои таъмини зинаҳои тайёрии варзишии ташкилоте, ки тайёрии варзиширо иҷро менамоянд, сохтори интихоби варзиширо, ки ҷустуҷӯ ва муайян намудани ҳайати варзишгарони самаранок барои ба даст овардани натиҷаҳои варзиширо мефаҳмонад

14. Сохтори интихоби варзишӣ дар бар мегирад:

- тамошои оммавӣ ва санчиши ҷавонон ва духтарон бо мақсади мутобиқшавии онҳо дар машғулиятҳои варзишӣ;

- интихоби варзишгари навраси ояндадор барои пур кардани гурӯҳҳои тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши баскетбол;

- азназаргузаронӣ ва интихоби варзишгари навраси ояндадор ба дастаҳои машғулиятӣ ва мусобиқаҳо.

15. Синну соли максималии шахсоне, ки тайёрии варзиширо оид ба Барномаи дар зинаи маҳорати олии варзишӣ мегузарад, маҳдуд карда намешавад.

16. Ташкилотҳои таълимие, ки барномаҳои таълимиро дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш амалӣ мегардонанд, барои хатмкунандагони болаёқати ояндадор метавонанд имконияти гузаронидани тайёрии варзиширо дар базаи худ дар муддати то чор сол (то 10% аз шумораи хонандагон) пешниҳод кунанд.

5. Хусусиятҳои амалигардонии тайёрии варзишӣ оид ба низоми алоҳидаи варзишии намуди варзиши баскетбол

17. Хусусиятҳои амалигардонии тайёрии варзишӣ оид ба низоми варзишии намуди варзиши баскетбол дар Барнома муайян карда шуда хангоми гуфтаҳои зерин ба назар гирифта мешаванд:

- тартиб додани нақшаи тайёрии варзишӣ, оғоз кардан аз зинаи машқӣ (зинаи таҳассуси варзишӣ);

- ташкили нақшаи чорабиниҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзишӣ.

18. Раванди тамринӣ дар ташкил, иҷрои тайёрии варзишӣ мутобиқи барномаи солонаи тамринӣ, ки ба 52 ҳафта ҳисоб карда шудааст, иҷро карда мешавад.

19. Шаклҳои асосии иҷрои тайёрии варзиш ба ҳисоб меравад:

- машғулиятҳои гурӯҳӣ ва фардии тамринӣ ва назариявӣ;

- кор бо нақшаи фардӣ;

- ҷамомадҳои тамринӣ;

- иштирок дар мусобиқаҳои варзишӣ ва чорабиниҳо;

- таҷрибаи дастурӣ ва таҷрибаи судӣ;

- чорабиниҳои тиббӣ - барқарорсозӣ;

- санчиш ва назорат.

20. Кор бо нақшаҳои алоҳидаи тайёрии варзишӣ дар зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ ва маҳорати олии арзишӣ иҷро карда мешавад.

21. Барои гузаронидани машғулиятҳо дар зинаҳои мукамалгардонии маҳорати варзишӣ ва маҳорати олии варзишӣ, ба ғайр аз мураббии асосӣ (мураббӣ-омӯзгор) оид ба намуди варзиши теннис, иловатан мураббии дуҷум (мураббӣ – омӯзгор) оид ба тайёрии умумичисмонӣ ва махсуси варзишӣ ҳангоми шароити кори якҷоя бо шахсоне, ки омодагии варзиширо мегузаранд, ҷалб карда мешавад.

22. Барои таъмини тайёрии ҳамасолаи варзишӣ, тайёрӣ ба мусобиқаҳои варзишӣ ва истироҳати фаъол (барқароршавӣ)-и шахсоне, ки тайёрии варзиширо мегузаранд, ҷамъомадҳои машқӣ ташкил карда мешаванд, ки қисми таркибии (пешниҳод) раванди машқӣ мутобиқи номгуӣ ҷамъомадҳои машқӣ ба ҳисоб мераванд (Нақшаи №10 ба Стандарти давлатӣ).

23. Тартиби ташаккули гурӯҳи тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши баскетбол аз тарафи ташкилоте, ки тайёрии варзиширо иҷро менамояд мустақилона муайян карда мешавад.

24. Ҳангоми иҷро нагардидани меъёрҳои стандарт ва барномаҳои тайёрии варзишӣ аз ҷониби варзишгар, ӯ ба зинаи болоӣ гузаронида намешавад. Дар ин ҳолат, варзишгар бо қарори Шӯрои мураббӣён, вале на зиёда аз ду сол дар ин зина монанда мешавад.

25. Бо назардошти махсусияти намуди варзиши баскетбол хусусиятҳои зерини тайёрии варзишӣ муайян карда мешаванд:

- пур кардани гурӯҳҳои тайёрии варзишӣ, аз ҷумла банақшагирии машғулиятҳои тамринӣ (оид ба ҳаҷм ва сарбории интенсивии тамринии самҳои гуногун) мутобиқи хусусиятҳои рушди гендерӣ ва синну соли иҷро карда мешавад.

- вобаста аз шароит ва ташкили машқ, аз ҷумла шароити гузаронидани мусобиқаҳои варзишӣ, тайёрӣ оид ба намуди варзиши баскетбол дар асоси риояи ҳатмии чораҳои зарурии бехатар бо мақсади нигоҳ доштани саломатии шахсоне, ки тайёрии варзиширо мегузаранд, иҷро карда мешавад.

6. Талабот ба шартҳои амалигардонии Барнома, аз ҷумла кадрҳо, базаи моддӣ-техникӣ ва инфрасохтори ташкилотҳое, ки тайёрии варзиширо амалӣ мегардонанд ва дигар шартҳо

26. Ташкилотҳое, ки тайёрии варзиширо амалӣ менамоянд бояд риояи талабот ба шартҳои амалигардонии Барномаро, аз ҷумла кадрҳо, базаи моддӣ-техникӣ, инфрасохтор ва дигар шартҳое, ки тибқи стандарти давлатии мазкур тасдиқ карда шудаанд, таъмин намоянд.

27. Талабот ба кадрҳои ташкилоте, ки тайёрии варзиширо иҷро менамоянд:

- дар зинаи тайёрии ибтидоии варзишӣ – мавҷуд будани маълумоти миёнаи касбӣ ва маълумоти олии касбӣ бе нишон додани талабот нисбат ба собиқаи корӣ аз рӯи таҳассус;

- дар зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ) - мавҷуд будани маълумоти миёнаи касбӣ ва маълумоти олии касбӣ ва собиқаи корӣ аз рӯи тахассусна камтар аз 1 сол;

- дар зинаҳои мукамалгардонии маҳорати варзишӣ ва маҳорати олии варзишӣ - мавҷуд будани маълумоти олии касбӣ ва собиқаи корӣ аз рӯи тахассус на камтар аз 3 сол.

28. Шумораи лозимаи талаботи кадрӣ дар асоси тарифгузори хайати мураббӣён, нишондодҳои нақшавӣ-ҳисоботии шумораи нафарҳо, ки барномаи тайёрии варзиширо амалӣ менамоянд ва речаи истифодаи иншоотҳои варзише, ки дар онҳо иҷроиши барномаҳо амалӣ мегардад, ба роҳ монда мешавад.

29. Талабот ба базаи моддӣ-техникӣ ва инфрасохтори маълумот, ки тайёрии варзиширо иҷро менамоянд ва дигар шартҳо:

- мавҷуд будани толори бозӣ;

- мавҷуд будани толори треножорӣ;

- мавҷуд будани ҷои либоскашӣ ва ҳамом;

- мавҷуд будани утоқи тиббӣ;

- таъмин намудан ботаҷҳизот ва лавозимотҳои варзише, ки барои гузаронидани тайёрии варзишӣ заруранд (Нақшаи №11 ба Стандарти давлатӣ);

- таъмин намудан бо либосу анҷоми варзишӣ (Нақшаи №12 ба Стандарти давлатӣ);

- таъмини рафтани ба ҷои баргузори чорабиниҳои варзишӣ ва бозгашт;

- таъмин намудан бо хӯрок ва ҷои хоб дар давраи баргузори чорабиниҳои варзишӣ;

- амалигардонии таъмини тиббӣ ба шахсоне, ки тайёрии варзиширо мегузаранд, аз ҷумла ташкили назорати мунтазами тиббӣ.



Нақшаи №1 ба Стандарти  
давлатии тайёрии варзишӣ оид  
ба намуди варзиши баскетбол

Давомнокии зинаҳои тайёрии варзишӣ,  
синну соли минималӣ барои дохил намудан дар зинаҳои тайёрии  
варзишӣ ва шумораи минималии шахсоне, ки тайёрии варзиширо дар  
гурӯҳҳои зинаҳои тайёрии варзишии намуди варзиши баскетбол  
мегузаранд

Зинаҳои тайёрии варзишӣ	Давомнокии зинаҳо (дар сол)	Синну соли ҳадди ақал барои дохил шудан ба гурӯҳҳо (сол)	Пур кардани гурӯҳҳо (нафар)
Зинаи тайёрии ибтидоӣ	2	8	15-25
Зинаи машқӣ- варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)	4	10	12-16
Зинаи мукамалгардони маҳорати варзишӣ	3	бе маҳдудият	6-12
Зинаи маҳорати олии варзишӣ	2	бе маҳдудият	6-12

Нақшаи №2 ба Стандарти

давлатии тайёрии варзишӣ оид  
ба намуди варзиши баскетбол

Таносуби ҳаҷми раванди  
тамринӣ оид ба тайёрии варзишӣ дар зинаҳои тайёрии варзишӣ оид  
ба намуди варзиши баскетбол

Қисмҳои тайёрӣ	Зинаҳо ва солҳои тайёрӣ					
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ )		Зинаи мукаммал гардони маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорати олии варзишӣ
	1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2 сол		
Тайёрии умумии ҷисмонӣ (%)	28-30	25-28	18-20	8-12	6-8	8-10
Тайёрии махсуси ҷисмонӣ (%)	9-11	10-12	10-14	12-14	14-17	12-14
Тайёрии техникӣ (%)	20-22	22-23	23-24	24-25	20-25	18-20
Тайёрии назариявӣ, психологӣ ва тактикӣ, ҷорабиниҳои барқарорсозӣ-тиббӣ (%)	12-15	15-20	22-25	25-30	26-32	26-34
Тайёрии техникӣ-тактикӣ (интегралӣ) (%)	12-15	10-14	8-10	8-10	8-10	8-10
Иштирок дар мусобиқаҳо, таҷрибаи дастурӣ ва доварӣ (%)	8-12	10-12	10-14	13-15	14-16	14-16

Нақшаи №3 ба Стандарти

давлатии тайёрии варзишӣ оид  
ба намуди варзиши баскетбол

Нишондиҳандаҳои банақшагирифташудаи фаъолияти мусобиқавӣ оид  
ба намуди варзиши баскетбол

Намудҳои мусобиқа	Зинаҳо ва солҳои тайёрии варзишӣ					
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)		Зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорати олии варзишӣ
	то 1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2 сол		
Назоратӣ	1-3	1-3	3-5	3-5	5-7	5-7
Интиҳобӣ	-	-	1-3	1-3	1-3	1-3
Асосӣ	1	1	3	3	3	3
Ҷамъи бозӣ	20	20-25	40-50	50-60	60-70	70-75

Нақшаи №4 ба Стандарти

давлатии тайёрии варзишӣ оид  
ба намуди варзиши баскетбол

Таъсирнокии сифатҳои ҷисмонӣ ва тану тӯш (ҷусса) дар  
натиҷадиҳӣ оид ба намуди варзиши баскетбол

Сифатҳои ҷисмонӣ ва тану тӯш(ҷусса)	Сатҳи таъсирнокӣ
Қобилияти суръатнокӣ	3
Қувватнокии мушак	2
Мустаҳкамии мувозинат	3
Тобоварӣ	2
Қаишӣ	1
Қобилиятҳои координатсионӣ	3
Тану тӯш (ҷусса)	3

Аломатҳои шартӣ:

- 3 - таъсирнокии муҳим;
- 2 – таъсирнокии миёна;
- 1 – таъсирнокии номуҳим.

Нақшаи №5 ба Стандарти  
давлатии тайёрии варзишӣ оид  
ба намуди варзиши баскетбол

Меъёрҳои тайёрии умумӣ ва махсуси ҷисмонӣ барои гузаштан ба  
гурӯҳ дар зинаи тайёрии ибтидоӣ

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Писарон	Духтарон
Чолокӣ	Дав ба масофаи 20 м ( на зиёда аз 5,8 с)	Дав ба масофаи 20 м ( на зиёд аз 6,0 с)
	Босуръати тез равонданитӯб 20 м (на кам аз 11,0 с)	Босуръат гардонидани тӯб 20 м (на кам аз 11,0 с)
Сифатҳои суръатию қувваи	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 130 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 115 см)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба боло бо даст афшондан (на кам аз 24 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба боло бо даст афшондан (на кам аз 20 см)

Нақшаи №6 ба Стандарти  
давлатии тайёрии варзишӣ оид  
ба намуди варзиши баскетбол

Меъёрҳои тайёрии умумӣ ва махсуси ҷисмонӣ барои гузаштан ба гурӯҳ

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санчишӣ (тестҳо)	
	Писарон	Духтарон
Чолокӣ	Дав ба масофаи 20 м ( на зиёда аз 4,0с)	Дав ба масофаи 20 м ( на зиёда аз 4,3с)
	Бо суръати тез равондани тӯб 20 м (на кам аз 10,0 с)	Босуръат гардонидани тӯб 20 м (на кам аз 10,7 с)
Сифатҳои суръатию кувавӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 180 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 160 см)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба боло бо даст афшондан (на кам аз 35 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба боло бо даст афшондан (на кам аз 30см)

дар зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)

Тобоварӣ	Дави моку 40 с ба 28 м (на кам аз 183 м)	Дави моку 40 с ба 28 м (на кам аз 168 м)
	Дав ба масофаи 600 м (на зиёда аз 1 дақ. 55 с)	Дав ба масофаи 600 м (на зиёда аз 2 дақ. 10 с)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ

Инкишофи	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)
----------	--------------------------

Нақшаи №7 ба Стандарти  
давлатии тайёрии варзишӣ оид  
ба намуди варзиши баскетбол

Меъёрҳои тайёрии умумӣ ва махсуси ҷисмонӣ барои гузаштан ба гурӯҳ  
дар зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ

сифати ҷисмонӣ	Писарон	Духтарон
Чолокӣ	Дав ба масофаи 20 м ( на зиёда аз 3,5с)	Дав ба масофаи 20 м ( на зиёда аз 3,8с)
	Бо суръати тез равондани тӯб 20 м (на кам аз 8,6 с)	Босуръат гардонидани тӯб 20 м (на кам аз 9,4 с)
Сифатҳои	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ(на кам аз 255 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 215см)
Сифатҳои	Ҷаҳиш аз ҷой ба боло бо даст афшондан (на кам аз 48 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба боло бо даст афшондан (на кам аз 43 см)
Чолокӣ	Дав ба масофаи 20 м (на зиёда аз 9,8с)	Дав ба масофаи 20 м (на зиёда аз 9,5с)
Тобоварӣ	Дав ба масофаи 28 м (на кам аз 244 м)	Дав ба масофаи 28 м (на кам аз 216 м)
	Дав ба масофаи 600 м ( на зиёда 1 дақ 28 с)	Дав ба масофаи 600 м ( на зиёда 1 дақ 33 с)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ
Дарачаи варзишӣ	Дарачаи 1 варзишӣ	

### Нақшаи №8 ба Стандарти

давлатии тайёрии варзишӣ оид  
ба намуди варзиши баскетбол

Меъёрҳои тайёрии умумӣ ва махсуси ҷисмонӣ барои гузаштан ба  
гурӯҳ дар зинаи маҳорати олии варзишӣ



	Бо суръати тез равондани тӯб 20 м (на кам аз 8,0 с)	Босуръат гардонидани тӯб 20 м (на кам аз 8,9 с)
Сифатҳои суръатию кувваӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ(на кам аз 230 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 220 см)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба боло бо даст афшондан (на кам аз 49 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба боло бо даст афшондан (на кам аз 45 см)
Тобоварӣ	Дави моку 40 с ба 28 м (на кам аз 249 м)	Дави моку 40 с ба 28 м (на кам аз 221 м)
	Дав ба масофаи 600 м (на зиёда 1 дақ 22 с)	Дав ба масофаи 600 м (на зиёда 1 дақ 28 с)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ
Дараҷаи варзишӣ	Номзад ба устоди вазиши Ҷумҳурии Тоҷикистон	

Нақшаи №9 ба Стандарти

давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши баскетбол

Меъёрҳои ҳаҷми максималии сарбории тамрин

Меъёри даврӣ	Зинаҳо ва солҳои тайёрии варзишӣ			
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ	Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)	Зинаи мукамалгардони и маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорати олии варзишӣ

	1 сол	2 сол	1 сол	2 сол	3 сол	4 сол	1 сол	2 сол	3 сол	1 сол	2 сол
Миқдори соатҳо дар ҳафта	6	8	10	12	14	16	18	20	24	28	32
Миқдори машқӣ дар ҳафта	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Миқдори умумии соатҳо дар 1 сол	312	416	520	624	782	832	936	1040	1248	1456	1664
Миқдори умумии машқӣ дар 1 сол	156	208	208	260	312	364	416	468	520	572	624

Нақшаи №10 ба Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши баскетбол

#### Номгӯи чамъомадҳои машқӣ

№	Намуди чамъомадҳо и машқӣ	Азнавтақсимкунии давомнокии чамъомадҳо аз рӯи зинаи тайёрии варзишӣ (миқдори рӯзҳо)				Рақами мувофиқи иштирокчиёни чамъомадҳо
		Зинаи маҳорати олии	Зинаи мукамалгардонии маҳорати	Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи	Зинаи тайёрии ибтидо	

		варзишӣ	варзишӣ	тахассус и варзишӣ)	ӣ	
1. Ҷамъомадҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба мусобиқаҳо						
1.1.	Ҷамъомадҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба мусобиқаҳои байналмилалӣ	21	21	18	-	Аз тарафи ташкилотҳо, ки тайёрии варзиширо амалӣ мекунанд, муайн карда мешаванд.
1.2.	Ҷамъомадҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба чемпионатҳо, кубокҳо ва мусобиқаҳои барои гирифтани ҷойи якуми Ҷумҳурии Тоҷикистон	21	18	14	-	
1.3.	Ҷамъомадҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба дигар мусобиқаҳои ҷумҳурӣ	18	18	14	-	
1.4.	Ҷамъомадҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба мусобиқаҳои расмӣ ҷумҳурӣ	14	14	14	-	
2. Ҷамъомадҳои махсуси машқӣ						
2.1.	Ҷамъомадҳои машқӣ аз рӯи тайёрии умумӣ ва махсуси варзишӣ	18	18	14	-	На камтар 70% аз ҳайати гурӯҳи шахсоне, ки тайёрии варзиширо дар зинаҳои муайян гузаштаанд

2.2.	Чамъомад- ҳои машққунии барқарорсоз ӣ	То 14 рӯз			-	Иштирокч иёни мусобиқах о
2.3.	Дастаҳои машқӣ барои ташҳиси умумии тиббӣ	То 5 рӯз, аммо на зиёда 2 маротиба дар 1 сол			-	Мутобиқи нақшаи умумии ташҳиси тиббӣ
2.4.	Чамъомад- ҳои машқӣ дар марҳилаи таътилий	-	-	То 21 рӯз пай дар пай ва на зиёда 2 даста дар сол	На камтар 60% аз ҳайати гурӯҳи шахсоне, ки тайёрии варзиширо дар зинаҳои муайян гузаштаанд	
2.5.	Тамошои чамъомад- ҳои машқӣ барои номзадҳо оид ба дохил намудан ба муассисаҳои таълимии тахсилоти миёнаи касбӣ, ки фаъолияти тарбияи ҷисмонӣ ва варзиширо амалӣ менамоянд	-	То 60 рӯз		-	Мутобиқи қоидаи қабул

№	Номгӯй	Воҳиди ченак	Шумораи маснуот
---	--------	--------------	-----------------

Нақшаи №11 ба Стандарти  
давлатии тайёрии варзишӣ оид  
намуди варзиши баскетбол

Таҷҳизот ва лавозимотҳои варзишии, ки барои гузаронидани тайёрии  
варзишӣ заруранд

Ҷадвали 1

Таҷҳизот, лавозимоти варзишӣ			
1.	Конструкцияи тахтасипари баскетбол дар чамъ(тахтасипар, сабад бо ҳалқа, сетка, поя)	комплект	2
2.	Тӯби баскетбол	дона	30
3.	Тахтаи тактикӣ	дона	2
4.	Тӯбҳои зананда (медицинбол)	дона	20
5.	Ҳуштак	дона	4
6.	Сонияшумор	дона	4
7.	Ростист барои (обводки)	дона	20
8.	Мӯҳрачаи конус	дона	30
Таҷҳизотҳои иловагӣ ва ёрирасон ва лавозимотҳои варзишӣ			
9.	Ғавҷӯби атлетикаи сабук	дона	20
10.	Гантел аз 1 то 5 кг	комплект	3
11.	Сабат барои тӯб	дона	2
12.	Тӯби баскетбол	дона	2
13.	Тӯб- пуршуда (медицинбол) аз 1 то 5 кг	дона	15
14.	Тӯби баскетбол	дона	10
15.	Тӯби футбол	дона	2
16.	Насосбарои дам кардани тӯбҳои варзишӣ)	дона	4
17.	Ҷастак	дона	24
18.	Нимкати чумнастикӣ	дона	4
19.	Вазна барои пой	комплект	15
20.	Вазна барои даст	комплект	15
21.	Эспандерирезинӣ ва лентӣ	дона	24

Либосу анҷоми варзишии, ки ба истифодабарии шахсӣ дода мешаванд											
№	Номгӯи либосу анҷоми варзишии истифодабарии шахсӣ	Воҳиди ченак	Ҳисоби ягона	Зинаҳои тайёрии варзишӣ							
				зинаи тайёрии ибтидоӣ		зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)		зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ		зинаи маҳорати олии варзишӣ	
				миқдор	мӯҳлати истифода (сол)	миқдор	мӯҳлати истифода(сол)	миқдор	мӯҳлати истифода (сол)	миқдор	мӯҳлати истифода (сол)
1.	Тӯби баскетбол	дона	Ба машққунанда	-	-	1	12	1	6	1	6

Нақшаи №12 ба Стандарти  
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба  
намуди варзиши баскетбол

Таъминот бо либосу анҷоми варзишӣ

№	Номгӯи либосу анҷоми варзишӣ	Воҳиди ченак	Ҳисоби ягона	Зинаҳои тайёрии варзишӣ							
				зинаи тайёрии ибтидоӣ		зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи таҳассуси варзишӣ )		зинаи мукамалгардони ва маҳорати варзишӣ		зинаи маҳорати олии варзишӣ	
				миқдор	мӯҳлати истифода (сол)	миқдор	мӯҳлати истифода(сол)	миқдор	мӯҳлати истифода (сол)	миқдор	мӯҳлати истифода (сол)
Либосу анҷоми варзишии, ки ба истифодабарии шахсӣ дода мешаванд											
1.	Шими кӯтоҳи манжетдор	чуфт	Ба машққунанда	-	-	2	1	2	1	3	1
2.	Либоси аз шамол ҳифзқунан	дона	Ба машққунанда	-	-	1	2	1	1	1	1



	да										
3.	Либоси варзишӣ, расмӣ	дона	Ба машққунанда	-	-	-	-	-	-	1	2
4.	Кроссовка барои баскетбол	ҷуфт	Ба машққунанда	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Кроссовка	ҷуфт	Ба машққунанда	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Майка	дона	Ба машққунанда	-	-	4	1	4	1	6	1
7.	Љуроб	ҷуфт	Ба машққунанда	-	-	2	1	4	1	6	1
8.	Сачоқ	дона	Ба машққунанда	-	-	-	-	-	1	1	1
9.	Сумкаи варзишӣ	ҷуфт	Ба машққунанда	-	-	-	1	2	1	2	1
10.	Муайянкун андаҳо барои голенос- топа	комле кт	Ба машққунанда	-	-	1	1	2	1	2	1

11.	Муайянкун андахо барои устухонҳои зону	комплект	Ба машққунанда	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Муайянкун андахо барои устухонҳои банди даст	комплект	Ба машққунанда	-	-	-	-	2	1	2	1
13.	Футболка	дона	Ба машққунанда	-	-	2	1	3	1	4	1
14.	Шапкаи варзишӣ	дона	Ба машққунанда	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Шортии варзишӣ	дона	Ба машққунанда	-	-	3	1	5	1	5	1
16.	Шорти(эластичные (тайсы)	дона	Ба машққунанда	-	-	1	1	2	1	3	1