ФАРМОИШ
КУМИТАИ ҶАВОНОН, ВАРЗИШ ВА САЙЁҲИИ
НАЗДИ ҲУКУМАТИ ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН

«26» октябри соли 2016 ш. Душанбе №226-в

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

Ҷиҳати 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 бокс 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 "Хонаи ҷумҳуриявии методӣ" ва муассисаҳои тайёрии варзишӣ ҷиҳати татбиқи Стандарти давлатии мазкур чораҳои зарурӣ андешанд.
5. Раёсати тарбияи ҷисмонӣ ва инкишофи варзиш ҷиҳати чоп 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

Замима бо фармоиши Раиси Кумитаи
ҷавонон, варзиш ва сайёҳии назди
Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон
аз «26» октябри соли 2016, №226-в
тасдиқ шудааст

Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши бокс

Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши бокс (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 бокс (минбаъд - Барнома) бояд сохтор ва мазмуни зеринро дошта бошад:
- варақаи муқова;
- мактуби фаҳмондадиҳӣ;
- қисми меъёрӣ;
- қисми методӣ;
- сохтори назорат ва талаботҳои санҷишӣ;
- номгӯи таъминоти барномавӣ;
- нақшаи чорабиниҳои тарбияи ҷисмонӣ ва чорабиниҳои варзишӣ.
2. Дар «Варақаи муқова»-и Барнома нишон дода мешавад:
- номгӯи навъи варзиш;
- номгӯи ташкилоте, ки тайёрии варзиширо иҷро менамояд;
- номи Барнома;
- номи Стандарти тайёрии варзишие, 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, 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 бокс мегузаранд (Нақшаи №1 ба Стандарти давлатӣ);

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

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

- реҷаи кори тамринӣ;

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

- сарбории баландтарини тамринӣ;

- ҳаҷми минималӣ ва ҳадди фаъолияти мусобиқавӣ;

- талабот ба экипировка, таҷҳизоти варзишӣ ва олот;

- талабот ба ҳайати шумора виву 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 машғулиятои 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 санҷишӣ»-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 бокс мегузашта (Нақшаи №4 ба Стандарти давлатӣ);

- талабот ба нитиҷаи 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, санҷиши назорати комплексӣ ва меъёрҳои назоратӣ- санҷишӣ дар сол ва зинаи тайёрӣ, мӯҳлати гузаронидани назорат;

- маҷмӯи машқҳои санҷишӣ барои баҳои умумӣ, тайёрии махсуси ҷисмонӣ, тайёрии техникию тактикии шахсоне, ки тайёрии варзиширо

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

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

- рӯйхати сарчашмаҳои адабӣ, номгӯи воситаҳои аудиовизуалӣ, номгӯи захираҳои интернетие, ки барои истифода дар кори 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 бокс (меъёрҳои варзишӣ)-ро мегузарад

9. Меъёрҳо оид ба намудҳои тайёрии варзишӣ ва мутобиқати онҳо дар зинаҳои тайёрии варзишӣ дар гурӯҳҳое, ки ба намуди варзиши бокс 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 тахассуси варзишӣ) (Нақшаи №6 ба Стандарти давлатӣ);

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

-меъёрҳои тайёрии умумии ҷисмонӣ ва ҷисмонии 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 расмии варзишӣ ва қоидаҳои намуди варзиши бокс;

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

- 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 малакаҳо;
- азхудкунии асосҳои техникӣ оид ба намуди варзиши бокс;
- рушди ҳамаҷонибаи мутаносибии сифатҳои ҷисмонӣ;
- мустаҳкам намудани саломатии варзишгарон;
- интихоби варзишгарони перспективии ҷавон барои машғулияти минбаъда оид ба намуди варзиши бокс.

б)дар зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаитахассуси 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 бокс;
- ташкили ҳавасмандгардонии варзишӣ;
- солимгардонии варзишгарон.

в)дар зинаи мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ:

- баланд бардоштани имкониятҳои функсионали организми варзишгарон;
- мукамалгардонии сифатҳои умумӣ ва ҷисмонӣ, техникӣ, тактикӣ ва тайёрии психологӣ;
- мусоидии нишондоди натиҷаҳои баланди варзишӣ дар мусобиқаҳои минтақавии расмӣ ва минтақавӣ;
- ҷонибдории 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 варзишӣ ташкилоте, ки тайёрии варзиширо иҷро менамоянд, низоми интихоби варзишие, ки дар худ ҷустуҷӯи мақсаднок ва муайян намудани ҳайати варзишгарони болаёқат барои ба даст овардани натиҷаҳои варзишро дар бар мегиранд, истифода мебаранд.

14. Сохтори интихоби варзишӣ дар бар мегирад:

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

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

- 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. Хусусиятҳоиамалигардониитайёриивварзишӣоидбанизомиалоҳидаиварзишиинамудиварзишибокс

17. ХусусиятҳоиамалигардониитайёриивварзишӣоидбанизомиварзишиинамудиварзишибоксдарБарномамуайянкардашудаҳангомигуфтаҳоизеринбаназаргирифтамешаванд:

- тартибдоданинақшаитайёриивварзишӣ, оғозкарданаззинаимашқӣ-варзишӣ (зинаитахассусиварзишӣ);

- ташкилинақшаичорабиниҳоитарбияиҷисмонӣвaварзишӣ.

18. Равандитамринӣдарташкил, иҷроитайёриивварзишӣмутобиқибарномаисолонаитамринӣ, киба 52 ҳафтаҳисобкардашудааст, иҷрокардамешавад.

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;
- санҷиш ва назорат.

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

21. Барои гузаронидани машғулиятҳо дар зинаҳои мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ ва маҳорати олии варзишӣ, ба ғайр аз мураббии асосӣ (мураббӣ-омӯзгор) оид ба намуди варзиши бокс, иловатан мураббии дуюм (мураббӣ – омӯзгор) оид ба тайёрии умумиҷисмонӣ ва махсуси варзишӣ ҳангоми шароити кори якҷоя бо шахсоне, ки омодагии варзишро 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 номгӯи ҷамъомадҳои машқӣ ба ҳисоб мераванд (Нақшаи №10 ба Стандарти давлатӣ).

23. Тартиби ташаккули гурӯҳи тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши бокс 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 мураббиён, вале на зиёда аз ду сол дар ин зина мононда мешавад.

25. Бо назардошти махсусияти намуди варзиши бокс 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 солӣ иҷро карда мешавад.

- вобаста аз шароит ва ташкили машқ, аз ҷумла шароити гузаронидани мусобиқаҳои варзишӣ, тайёрӣ оид ба намуди варзиши бокс 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 тахассус;

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

- дар зинаҳои мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ ва маҳорати олии варзишӣ - мавҷуд будани маълумоти олии касбӣ ва собиқаи корӣ аз рӯи тахассусна камтар аз 3 сол.

28. Шумораи лозимаи талаботи кадрӣ дар асоси тарифгузории ҳайати мураббиён, нишондодҳои нақшавӣ-ҳисоботии шумораи нафарҳо, ки барномаи тайёрии варзиширо амалӣ менамоянд ва реҷаи 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 варзишие, ки барои гузаронидани тайёрии варзишӣ заруранд (Нақшаи №11 ба Стандарти давлатӣ);

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

- таъмини рафтан ба ҷои баргузории чорабиниҳои варзишӣ ва бозгашт;

- таъмин намудан бо хӯрок ва ҷои хоб дар давраи баргузории 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 бокс

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 бокс мегузаранд

Зинаҳои тайёрии варзишӣ	Давомнокии зинаҳо (дар сол)	Синну соли ҳадди ақал барои қабул шудан ба гурӯҳҳо (сол)	Пур кардани гурӯҳҳо (нафар)
Зинаи тайёрии ибтидоӣ	3	10	12-15
Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)	3	12	10-12
Зинаи мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ	3	15	4-7
Зинаи маҳорати олии варзишӣ	бе маҳдудият	17	1-4

Нақшаи №2 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши бокс

Таносуби ҳаҷми раванди
тамринӣ оид ба тайёрии варзишӣ дар зинаҳои тайёрии варзишӣ оид

Қисми тайёрӣ	Зинаҳо ва солҳои тайёрӣ

ба намуди варзиши бокс

	Зинаи тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассусиварзишӣ)		Зинаи мукаммалгар-донии маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорати олии варзишӣ
	1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2 сол		
Тайёрии умумии ҷисмонӣ (%)	50-64	46-60	36-46	24-30	25-33	25-32
Тайёрии махсуси ҷисмонӣ (%)	18-23	18-23	20-26	24-30	23-29	18-24
Тайёрии техникӣ-тактикӣ (%)	18-23	22-28	24-30	32-42	26-34	30-38
Тайёрии назариявӣ ва психологӣ (%)	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
Чорабиниҳои барқарорсозӣ (%)	-	-	1-2	1-2	4-5	5-6
Таҷрибаидастурӣ ва доварӣ (%)	-	-	1-2	1-2	2-3	2-3
Иштирок дар мусобиқаҳо (%)	-	-	3-4	4-5	4-5	5-6

Намудҳои мусобиқа
Зинаҳо ва солҳои тайёрии варзишӣ
Зинаи тайёрии ибтидоӣ
Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи
Зинаи мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ
Зинаи маҳорати олии варзишӣ

Нақшаи №3 ба Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши бокс

			тахассуси варзишӣ)			
	то 1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2 сол		
Назоратӣ	-	-	4	5	6	6
Интихобӣ	-	-	1	2	2	2
Асосӣ (Основные)	-	-	1	1	2	2
Асосӣ (Главные)	-	-	-	1	1	1

Нишондиҳандаҳои банақшагирифташудаи фаъолияти мусобиқавӣ оид ба намуди варзиши бокс

Нақшаи №4 ба Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши бокс

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

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

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)

А

ломатҳои шартӣ:

3 - таъсирнокии муҳим;

2 – таъсирнокии миёна;

1 – таъсирнокии номуҳим.

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

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

Чолокӣ	Дав ба масофаи 30 м (на зиёда аз 5,4 с)
	Дав ба масофаи 100 м (на зиёда аз 16,0 с)
Тобоварӣ	Дав ба масофаи 3000 м (на зиёда аз 15дақ 00 с)
Қувват	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз аз 6 маротиба)
	Бардоштани пой ба турник (на кам аз 6 маротиба)
	Бардоштани вазна ҳангоми дарозкашӣ (бо вазни на кам аз вазни бадани худ) кг
Тобоварии қувват	Хаму рост кардани дастон дар такя бафарш(на кам аз 35 маротиба)
Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 180 см)
	Партофтани гулӯла 4 кг (бо дасти боқувватарин на камтар аз 6 м, бо дасти камқувват на камтар 4 м)

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

Меъёрҳои тайёрии умумӣ ва махсуси ҷисмонӣ барои гузаштан ба гурӯҳ дар зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)

Инкишофи	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)
сифатҳои ҷисмонӣ / Инкишофи	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)
Чолокӣ / сифатҳои ҷисмонӣ	Дав ба ба масофаи 30 м
Чолокӣ	Дав ба масофаи 30 м / (на зиёда аз 5,1 с)
	Дав ба масофаи 100 м / (на зиёда аз 5,0 с)
	Дав ба масофаи 100 м / (на зиёда аз 15,8 с)
Тобоварӣ	Дав ба масофаи 3000 м / (на зиёда аз 15,4 с)
Тобоварӣ	Дав ба масофаи 3000 м / (на зиёда аз 14 дақ.00 с)
Қувват	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 8 маротиба)
	Бардоштани пой ба турник (на кам аз 8 маротиба)
	Бардоштани вазна ҳангоми дарозкашӣ (бо вазни на камтар аз вазни худ) кг
Тобоварии қувват	Хаму рост кардани дастон дар такя ба фарш(на кам аз 40 маротиба)
Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 188см)
	Партофтани гулӯла 4 кг (бо дасти боқувватарин на кам аз 6,5 м, бо дасти камқувват на кам аз 5 м)

	(на зиёда аз 13дақ. 36 с)
Қувват	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 9 маротиба)
	Бардоштани пой ба турник (на кам аз 9 маротиба)
	Бардоштани вазна ҳангоми дарозкашӣ (бо вазни на кам аз вазни худ) кг
Тобоварии қувват	Хаму рост кардани дастон дар такя ба фарш(на кам аз 43 маротиба)
Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на камтар 190 см)
	Партофтани гулӯла 4 кг (бо дасти боқувватарин на кам аз 8 м, бо дасти камқувват на кам 6 м)
Дараҷаи варзишӣ	Номзад ба устоди варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон

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

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

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)
Чолокӣ	Дав ба масофаи ба 30 м (на зиёда аз 4,8 с)
	Дав ба масофаи 100 м (на зиёда аз 15,0 с)
Тобоварӣ	Дав ба масофаи 3000 м

Нақшаи №8 ба Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши бокс

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

	(на зиёда аз 13дақ. 13 с)
Қувват	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 12 маротиба)
	Бардоштани пой ба турник (на кам аз 12маротиба)
	Бардоштани вазна ҳангоми дарозкашӣ (бо вазни на камтар аз вазни худ) кг
Тобоварии қувват	Хаму рост кардани дастон дар такя ба фарш(на кам аз 48 маротиба)
Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 200 см)
	Партофтани гулӯла 4 кг (бо дасти боқувватарин на кам аз 9 м, бо дасти камқувват на кам 7 м)
Дараҷаи варзишӣ	Устоди варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон, Устоди варзиши дараҷаи байналмилалии Ҷумҳурии Тоҷикистон

Накшаи №9 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши бокс

Меъёрҳои ҳаҷми максималии сарбории тамрин

Меъёри	Зинаҳо ва солҳои тайёрии варзишӣ

даврӣ	Зинаи тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)		Зинаи мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорати олии варзишӣ
	то 1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2 сол		
Миқдори соатҳо дар ҳафта	6	9	12	18	28	32
Миқдори машқӣ дар ҳафта	3-4	4-5	6-7	9-10	10-14	10-14
Миқдори умумии соатҳо дар 1 сол	312	468	624	936	1456	1664
Миқдори умумии машқӣ дар1 сол	208	260	364	520	728	728

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

Номгӯи ҷамъомадҳои машқӣ

№	Намуди ҷамъома	Азнавтақсимкунии давомнокии ҷамъомадҳои аз рӯи зинаи тайёрии	Рақами мувофиқи

	дҳоимаш қӣ	варзишӣ (миқдори рӯзҳо)				иштирокчиёни даста
		Зинаи маҳорат и олии варзишӣ	Зинаи мукаммал гардонии маҳорати варзишӣ	Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассус и варзишӣ)	Зинаи тайёри и ибтидо ӣ	
1.Ҷамъомадҳоии машқӣ аз рӯи тайёрӣ ба мусобиқаҳо						
1.1.	Ҷамъома дҳои машқӣ аз рӯи тайёрӣ ба мусобиқа ҳои байналм илалӣ	21	21	18	-	Аз тарафи ташкилотҳо е, ки тайёрии варзиширо амалӣ мекунанд, муайн карда мешаванд.
1.2.	Ҷамъома дҳои машқӣ аз рӯи тайёрӣ ба чемпиона тҳо, кубокҳо ва мусобиқа ҳо барои гирифтан и ҷойи якуми Ҷумҳури и Тоҷикист он	21	18	14	-	
1.3.	Ҷамъома дҳоимаш қӣ аз рӯи тайёрӣ ба дигар мусобиқа ҳои ҷумҳурӣ	18	18	14	-	
1.4.	Ҷамъома дҳои	14	14	14	-	

	машқӣ аз рӯи тайёрӣ ба мусобиқа ҳои расмии ҷумҳурӣ					
2. Ҷамъомадҳоии махсуси машқӣ						
2.1.	Ҷамъомадҳ ои 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.	Ҷамъомадҳ ои машқкунии барқарорсо зӣ	То 14 рӯз			-	Иштирокч иёни мусобиқаҳ о
2.3.	Ҷамъомадҳ ои машқӣ барои ташхиси умумии тиббӣ	То 5 рӯз,аммо на зиёда 2 маротиба дар 1 сол			-	Мутобиқи нақшаи умумии ташхиси тиббӣ
2.4.	Ҷамъомадҳ ои машқӣ дар марҳилаи таътилӣ	-	-	То 21рӯз пай дар пай ва на зиёда 2 даста дар сол		На камтар 70% аз ҳайати гурӯҳи шахсоне, ки тайёрии варзиширо дар зинаҳои муайян гузаштаанд
2.5.	Тамошои ҷамъомад-ҳои машқӣ барои номзадҳо оид ба	-	То 60 рӯз		-	Мутобиқи қоидаи қабул

	дохил намудан ба муассисаҳои таълимии таҳсилоти миёнаи касбие, ки фаъолияти тарбияи ҷисмонӣ ва варзишро амалӣ менамоянд				

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

Таҷҳизот ва лвозимотҳои варзишие,ки барои гузаронидани тайёрии варзишӣ заруранд

№	Номгӯй	Воҳиди ченак	Шумораи маснуот
Таҷҳизот, лавозимоти варзишӣ			
1.	Лӯлаи муштзании боксёрӣ-пуршуда	дона	3
2.	Лӯлаи муштзании боксёрӣ - пневматикӣ	дона	3
3.	Халтаи боксёрӣ	дона	5
4.	Ринги боксёрӣ (6х6) дар саҳни тахтагин (8х8)	комплект	1
Таҷҳизотҳои иловагӣ ва ёрирасон ва инвентари варзишӣ			
5.	Гантели калон (аз1,5 то 6 кг)	комплект	4
6.	Панҷаи боксёрӣ	ҷуфт	3
7.	Тӯб- пуршуда (медицинбол) аз 1 то 5 кг	комплект	3
8.	Фарши мулоими гимнастикӣ	дона	4
9.	Тӯби баскетбол	дона	2
10.	Тӯби бокс	дона	2
11.	Тӯби футбол	дона	2
12.	Насоси универсалӣ (барои дам кардани тӯбҳои варзишӣ)	дона	1
13.	Платформа барои овезон кардани лӯлаи муштзании боксёрӣ	дона	3
14.	Нимкати гимнастикӣ	дона	5
15.	Ҷастаки гимнастикӣ	дона	15
16.	Девори гимнастикӣ	дона	6
17.	Вазнаи машқӣ-варзишӣ	комплект	2
18.	Тарозу то 150 кг	дона	1
19.	Гонги боксёрӣ	дона	1
20.	Сонияшумор	дона	2
21.	Стенди маълумотӣ	дона	1
22.	Намолавҳаи ахбории мунаввари маълумотӣ	комплект	1
23.	Соати маълумотӣ	дона	1
24.	Раф барои нигоҳдошти вазнаҳо	дона	1
25.	Кӯза- туфдон	дона	2
26.	Оина (0,6х2м)	комплект	6
27.	Гир 16кг,24 кг, 32 кг	комплект	2

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

Таъминот бо либосу анҷоми варзишӣ

Ҷадвали 1

№	Номгӯй	Воҳиди ченак	Шумораи маснуот
Либосу анҷоми варзишӣ			
1.	Панҷаи боксёрӣ	ҷуфт	24
2.	Панҷаи боксёрӣ, асбоби варзиш	ҷуфт	15
3.	Тоскулоҳи боксёрӣ	дона	15

Либосу анҷоми варзишие, ки ба истифодабарии шахсӣ дода мешаванд											
№	Номгӯи либосу анҷоми варзишии истифодабарии шахсӣ	Воҳиди чен-ак	Ҳисоби ягона	Зинаҳои тайёрии варзишӣ							
				зинаи тайёрии ибтидоӣ		зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассусиварзишӣ)		зинаи мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ		зинаи маҳорати олии варзишӣ	
				миқдор	мӯҳлати истифо-да (сол)	миқдор	мӯҳлати истифо-да(сол)	миқдор	мӯҳлати истифо-да (сол)	миқдор	мӯҳлати истифо-да (сол)
1.	Пойафзоли боксёрӣ	ҷуфт	Ба машққунанда	-	-	1	1	1	1	2	0,5
2.	Майкаи боксёрӣ	дона	Ба машққунанда	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
3.	Трусикҳоибо ксёрӣ	дона	Ба машққунанда	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
4.	Ҷоруби гарм	ҷуфт	Ба машққунанда	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Футболкаи гарм (куртаи васеи чиндори мардона)	дона	Ба машққунанда	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Яктаҳ (халат)	дона	Ба машққунанда	-	-	-	-	1	2	1	2

7.	Протектор-бандаж барои қадкашак	дона	Ба машққунанда	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Дастпӯшаки боксёрӣ, (снарядны)		Ба машққунанда	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
9.	Дастпӯша-ки боксёрӣ	дона	Ба машққунанда	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
10.	Бинтҳои эластикӣ	дона	Ба машққунанда	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
	Капа (дандонҳифзкунак)	дона	Ба машққунанда	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Шлеми боксёрӣ	дона	Ба машққунанда	-	-	1	1	1	1	1	1