



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

«26» октябри соли 2016

ш. Душанбе

№228-в

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

Ҷихати иҷроии 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 вазнабардорӣ 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 иҷроии 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, №228-в  
тасдиқ шудааст

Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши  
вазнабардорӣ

Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши  
вазнабардорӣ (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  
ташкilotу муассисаҳое, ки дар асоси қонун тайёрии варзиширо амалӣ  
мегардонанд, муайян менамояд.

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

1. Барномаи тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши  
вазнабардорӣ (минбаъд - Барнома) бояд сохтор ва мафҳуми 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 ташкilotе, ки тайёрии варзиширо иҷро менамояд;
- номи Барнома;
- номи Стандарти тайёрии варзишиё, 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 (зинаҳо, 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 вазнабардорӣ мегузаранд (Нақшаи №1 ба Стандарти давлатӣ);

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

- банақшагирии нишондиҳандаҳои фаъолияти чорабинӣ дар намуди варзиши вазнабардорӣ (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 ҳадии 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 вазнабардорӣ 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 санҷишӣ барои баҳои умумӣ, тайёрии махсуси ҷисмонӣ, тайёрии техникаю тактикаи шахсоне, ки тайёрии варзиширо мегузаранд, нишондодҳои методии ташкили санҷиш, методҳо ва ташкили ташҳиси 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 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 вазнабардорӣ(меъёрҳои варзишӣ)-ро мегузаранд

9. Меъёрҳо оид ба намудҳои тайёрии варзишӣ ва мутобиқати онҳо дар зинаҳои тайёрии варзишӣ дар гурӯҳҳо, ки ба намуди варзиши вазнабардорӣ 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 ҷисмонии махсус барои ба гурӯҳ дар зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ дохил намудан (Нақшаи №7 ба Стандарти давлатӣ);

-меъёрҳои тайёрии умумии ҷисмонӣ ва ҷисмонии махсус барои ба гурӯҳ 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 чинси иштирокчӣ ба низомнома оид ба мусобиқаи расмии варзишӣ ва қоидаҳои намуди варзиши вазнабардорӣ;
- мутобиқати сатҳи таснифоти варзишии иштирокчӣ ба низомнома оид ба мусобиқаи расмии варзишӣ дар мувофиқа бо Таснифоти ягонаи варзишӣ ва қоидаҳои намуди варзиши вазнабардорӣ;
- иҷрои нақшаи тайёрии варзишӣ;
- гузаронидани интихоби пеш аз мусобиқавӣ;
- мавҷуд будани хулосаи тиббӣ оид ба иҷозат ҷихати иштирок дар мусобиқаҳои варзишӣ;
- риоякунии қоидаҳои умумии зиддидопингие, ки аз ҷониби ташкилоти байналмилалӣ 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.

Талаботбанатичаҳои иҷроибарномаи тайёрии варзишӣ дар ҳар як зинаи тайёрииварзишӣ

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 вазнабардорӣ;
- рушди ҳамаҷонибаи мутаносибии сифатҳои ҷисмонӣ;
- мустаҳкам намудани саломатии варзишгарон;
- интихоби варзишгарони перспективии ҷавон барои машғулияти минбаъда оид ба намуди варзиши вазнабардорӣ.

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 вазнабардорӣ;
- 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 минтақавӣ 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 варзишӣ ташкилоте, ки тайёрии варзиширо иҷро менамоянд, низоми интихоби варзишиё, ки дар худ ҷустуҷӯи мақсаднок ва муайян намудани ҳайати варзишгарони болаёқат барои ба даст овардани натиҷаҳои варзиширо дар бар мегиранд, истифода мебаранд.

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 вазнабардорӣ;

- 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 мегузаранд, 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 вазнабардорӣ

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

- тартиб додани нақшаи тайёрии варзишӣ, оғоз кардан аз зинаи машқӣ-варзишӣ (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 вазнабардорӣ, иловатан мураббии дуюм (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 вазнабардорӣ 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 вазнабардорӣ 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 вазнабардорӣ дар асоси риояи ҳатмии чораҳои зарурии беҳатар 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 ташкилотҳои, ки тайёрии варзиширо амалӣ мегардонанд ва дигар шартҳо

26. Ташкилотҳои, ки тайёрии варзиширо амалӣ менамоянд бояд риояи талабот ба шартҳои амалигардонии Барномаро, аз ҷумла кадрҳо, базаи моддӣ-техникӣ, инфрасохтор ва дигар шартҳои, 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 кори тахассусӣ;

- дар зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаитахассуси варзишӣ) - мавҷуд будани маълумоти миёнаи касбӣ ва маълумоти олии касбӣ ва собиқаи кории тахассусӣ на кам аз 1 сол;

- дар зинаҳои мукамалгардонии маҳорати варзишӣ ва маҳорати олии варзишӣ - мавҷуд будани маълумоти олии касбӣ ва собиқаи кории тахассусӣ на кам аз 3 сол.

28. Шумораи лозимаи талаботи кадрӣ дар асоси тарифгузори ҳайати мураббӣ, 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 варзишии машқӣ;

- 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 вазнабардорӣ

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 вазнабардорӣ  
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	2	10	8 - 12
Зинаи машқӣ- варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)	3 - 4	12	6 - 10
Зинаи мукамалгардони маҳорати варзишӣ	бе маҳдудият	14	4 - 8
Зинаи маҳорати олии варзишӣ	бе маҳдудият	15	1 - 4

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

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

Қисми тайёри	Зинаҳо ва солҳои тайёри					
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаитахассусиварзишӣ)		Зинаи мукамал гардони маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорати олии варзишӣ
	1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2 сол		
Тайёрии назариявӣ (%)	4,8 - 6,2	3,9 - 5,1	2,5 -3,2	2,6 - 3,4	2,4 - 3,0	3,9 - 5,1
Тайёрии умумии ҷисмонӣ (%)	41,1 -52,9	37,5 - 48,3	23,5 -30,3	20,0 -25,8	17,0 - 21,9	37,5 - 48,3
Тайёрии махсуси ҷисмонӣ (%)	40,1 -51,5	44,8 - 57,6	59,4 -76,4	62,6 -80,6	66,2 - 85,1	70 - 85
Иштирок дар мусобиқаҳо, таҷрибаи дастурӣ ва доварӣ (%)	1,2 - 1,6	1,5 - 1,9	2,1 - 2,7	2,2 - 2,9	2,0 - 2,6	1,6 - 2,0

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

Нишондиҳандаҳои банақшагирифташудаи фаъолияти мусобиқавӣ оид

Намудҳои мусобиқа	Зинаҳо ва солҳои тайёрии варзишӣ					
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассусии варзишӣ)		Зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорати олии варзишӣ
	то 1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2 сол		
Назоратӣ	-	2	2	2	2	2
Интихобӣ	-			1	2	2
Асосӣ (Основные)	-	2	2	1	2	2
Асосӣ (Главные)	-			1	2	2

ба намуди варзиши вазнабардорӣ

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

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

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

Аломатҳои шартӣ:

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

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

Меъёрҳои тайёрии умумӣ ва махсуси ҷисмонӣ барои гузаштан ба

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машғулияти санҷишӣ (тестҳо)
Чолокӣ	Дав ба масофаи 30 м ( на зиёда аз 5,0 с)
	Дав ба масофаи 60 м ( на зиёда аз 8,0 с)
Сифатҳои суръатию қувваи	Ҷаҳиш аз ҷой ба баландӣ (на кам аз 64 см)
	Ҷаҳиш ба баландӣ бо дав (на кам аз 85 см)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 150 см)
	Ҷаҳиш ба дарозӣ бо дав (на кам аз 350 см)
Қувват	Ҳаму рост кардани дастон дар така ба фарш дар 10 с (на кам аз 8 маротиба)
	Бардоштани пой ба турник дар овезоншавӣ ба 100° (на кам аз 8 маротиба)
Тобоварӣ	Овезоншавӣ бо дастонони қатшуда дар турник (на кам аз 8 с)
Сифатҳои суръатию қувваи	Ҷаҳиш дар ҳаракати гимнастикӣ дар 10 с (на кам аз 10 маротиба)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 120 см)

гурӯ  
ҳ дар  
зина  
и  
тайё  
рии  
ибти  
доӣ

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)
Қувват	Ҳаму рост кардани дастон дар тақя ба фаршдар 10 с (на кам аз 8 маротиба)
	Бардоштани тан дар 30 с (на кам аз 10 маротиба)
	Бардоштани пой ба турник дар овезоншавӣ ба 100° (на кам аз 10 маротиба)
Тобоварӣ	Овезоншавӣ бо дастонони қатшуда дар турник (на кам аз 12 с)

Нақшаи №6 ба Стандарти

давлатии тайёрии варз

ишӣ оид ба  
намуди варзиши вазнабардорӣ

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

Сифатҳои суръатию қувваи	Ҷаҳиш дар ҳаракати гимнастикӣ дар 30 с (на кам аз 15 маротиба)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 150 см)

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)
Қувват	Ҷаму рост кардани дастон дар таҷя ба фаршдар 10 с (на кам аз 8 маротиба)

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

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

	Бардоштани тан дар 30 с (на кам аз 20 маротиба)
	Бардоштани пой ба турник дар овезоншавӣ ба 100° (на кам аз 20 маротиба)
Тобоварӣ	Овезоншавӣ бо дастонони қатшуда дар турник (на кам аз 26 с)
Сифатҳои суръатию	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 180 см)
Қувваи фи	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)
Дараҷаи ҷисмонӣ	Номзад ба устоди варзиши Ҷумҳурии
варзишӣ	Тоҷикистон

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



Қувват	Хаму рост кардани дастон дар така ба фаршдар 10 с (на кам аз 8 маротиба)
	Бардоштани тан дар 30 с (на кам аз 25 маротиба)
	Бардоштани пой ба турник дар овезоншавӣ ба 100 <sup>0</sup> (на кам аз 25 маротиба)
Тобоварӣ	Овезоншавӣ бо дастонони қатшуда дар турник (на кам аз 26 с)
Сифатҳои суръатию қувваи	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 200 см)
Дараҷаи варзишӣ	Устои варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон, Устои варзиши дараҷаи байналмилалӣ Ҷумҳурии Тоҷикистон

М  
еъёр  
ҳои  
тайё  
рии  
умум  
ӣ ва  
махс  
уси  
ҷисм  
онӣ  
баро  
и

гузаштан ба гурӯҳ дар зинаи маҳорати олии варзишӣ

Нақшаи №9 ба Стандарти  
давлaтии тайёрии варзишӣ оид ба  
намуди варзиши вазнабардорӣ

Меъёрҳои ҳаҷми максималии сарбории тамрин

Меъёри даврӣ	Зинаҳо ва солҳои тайёрии варзишӣ					
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)		Зинаи мукамалгардони 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	14	20	28	32
Миқдори машқӣ дар ҳафта	3 - 4	3 - 5	7 - 8	9 - 12	9 - 14	9 - 14
Миқдори умумии соатҳо дар 1 сол	312	468	728	1040	1456	1664
Миқдори умумии машқӣ дар 1 сол	156	156	364	468	468	468

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

Номгӯи чамъомадҳои машқӣ

№	Намуди чамъома дҳои маш қӣ	Азнавтақсимкунии давомнокии чамъомадҳои аз рӯи зинаи тайёрии варзишӣ (миқдори рӯзҳо)				Рақами мувофиқи иштирокчиё ни даста
		Зинаи маҳорат и олии варзишӣ	Зинаи мукаммал гардони маҳорати варзишӣ	Зинаи машқӣ- варзишӣ (зинаи тахассус и варзишӣ)	Зинаи тайёри и ибтидо ӣ	
1. Чамъомадҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба мусобиқаҳо						
1.1.	Чамъома дҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба мусобиқа ҳои байналм илалӣ	21	21	18	-	Аз тарафи ташкilotҳо е, ки тайёрии варзиширо амалӣ мекунанд, муайн карда мешаванд.
1.2.	Чамъома дҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба чемпиона тҳо, кубокҳо ва мусобиқа	21	18	14	-	

	хо барои гирифтани ҷойи якуми Ҷумҳури и Тоҷикист он					
1.3.	Ҷамъома дҳои маш қӣ аз рӯи тайёри ба дигар мусобиқа ҳои ҷумҳури	18	18	14	-	
1.4.	Ҷамъома ҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба мусобиқа ҳои расмии ҷумҳури	14	14	14	-	
<b>2. Ҷамъомаҳои махсуси машқӣ</b>						
2.1	Ҷамъомаҳои машқӣ аз рӯи тайёрии умумӣ ва махсуси варзишӣ	18	18	14	-	На кам аз 70% аз ҳайати гурӯҳи шахсоне, ки тайёрии варзиширо дар зинаҳои муайян гузаштаанд
2.2.	Ҷамъомаҳои машққунии барқарорсо зи	То 14 рӯз			-	Иштирокчи ҳои мусобиқаҳо
2.3.	Ҷамъомаҳои машқӣ барои ташҳиси умумии	То 5 рӯз, аммо на зиёда 2 маротиба дар 1 сол			-	Мутобиқи нақшаи умумии ташҳиси тиббӣ

	тиббӣ				
2.4.	Чамъомадҳои машқӣ дар марҳилаи таътилий	-	-	То 21 рӯз пай дар пай ва на зиёда 2 даста дар сол	На кам аз 70% аз ҳайати гурӯҳи шахсоне, ки тайёрии варзиширо дар зинаҳои муайян гузаштаанд
2.5.	Тамошои чамъомадҳои машқӣ барои номзадҳои ба дохил намудан ба муассисаҳои таълимии миёнаи касбие, ки фаъолияти тарбияи ҷисмонӣ ва варзиширо амалӣ менамоянд	-	То 60 рӯз	-	Мутобиқи қоидаи қабул

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

Таҷҳизот ва лавозимотҳои варзишии, ки барои гузаронидани тайёрии  
варзишӣ заруранд

№	Номгӯй	Воҳиди ченак	Шумораи маснуот
Таҷҳизот ва лавозимотҳои асосии варзишӣ			
1.	Саҳни тахтагин (помост)вазнабардорӣ	комплект	4
2.	Вазна (штангаи)вазнабардорӣ	комплект	8
3.	Тарозу то 200 кг	дона	2
4.	Магнезниса	дона	2
5.	Оинаи деворӣ 0,6 x 2 м	комплект	8
6.	Намолавҳаи ахбории электронӣ	комплект	2
Таҷҳизот ва лавозимотҳои иловагии варзишӣ			
7.	Гантелҳои ивазшавандаи вазни аз 3 то 12 кг	ҷуфт	2
8.	Гири варзишӣ 16, 24, 32 кг	комплект	2
9.	Нимкати маҳсӣ	дона	2
10.	Мати гимнастикӣ	дона	10
11.	Турники гимнастикӣ	дона	1
12.	Плинт барои штангистон	ҷуфт	3
13.	Нимкати гимнастикӣ	дона	3
14.	Раф барои нигоҳ доштани дискҳо ва вазнаҳо	дона	5
15.	Раф барои нигоҳ доштани гантелҳо	дона	1

16.	Девори гимнастикӣ	дона	5
17.	Пояҳо барои зонуқат нишастан бо вазна	дона	2
18.	Сонияшумор	дона	3

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

Таъминот бо либосу анҷоми варзишӣ

Ҷадвали 1

№	Номгӯй	Воҳиди ченак	Шумораи маснуот
Либосу анҷоми варзишӣ			
1.	Камарбанди вазнабардорӣ	дона	16
2.	Дастпӯшаки вазнабардорӣ	чуфт	16
3.	Пояфзоли вазнабардорӣ (штангетки)	чуфт	16
4.	Трикои вазнабардорӣ	дона	16





Либосу анчоми варзишие, ки ба истифодабарии шахсӣ дода мешаванд

№	Номгӯи либосу анчоми варзишии истифодабарии шахсӣ	Воҳиди ченак	Ҳисоби ягона	Зинаҳои тайёрии варзишӣ							
				зинаи тайёрии ибтидоӣ		зинаи машқ-варзишӣ (зинаи тахассусиварзишӣ)		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.	Пойафзоли вазнабардорӣ	ҷуфт	Ба машққунанда	-	-	1	1	1	1	2	0,5
2.	Майкаи вазнабардорӣ	дона	Ба машққунанда	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
3.	Трусии вазнабардорӣ	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	дона	Ба	-	-	-	-	1	2	1	2

	(халат)		машққунанда								
7.	Протектор-бандаж барои қадкашак	дона	Ба машққунанда	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Дастпӯшаки вазнабардорӣ(снарядные)		Ба машққунанда	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
9.	Дастпӯшаки вазнабардорӣ	дона	Ба машққунанда	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
10.	Докаи эластикӣ	дона	Ба машққунанда	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
	Капа (дандонҳифз кунак)	дона	Ба машққунанда	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Тоскулоҳив азнабардорӣ	дона	Ба машққунанда	-	-	1	1	1	1	1	1