



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

«26» октябри соли 2016

ш. Душанбе

№250-в

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

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 чавгонбозӣ 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, №250-в
тасдиқ шудааст

Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши ҷавгонбозӣ

Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши ҷавгонбозӣ (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 азҳудкунии қисмҳои назариявӣ ва амалии он мутобиқ ба ҳар як зинаҳои тайёрии варзишӣ

1. Барномаи тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши ҷавгонбозӣ (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 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 (даврано, 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 чавгонбозӣ мегузаранд (Нақшаи №1 ба Стандарти давлатӣ);

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

- банақшагирии нишондиҳандаҳои фаъолияти чорабинӣ дар намуди варзиши чавгонбозӣ (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 сарборихои 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 чавгонбозӣ 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, 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 техникую тактикий 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 чавгонбозӣ(меъёрҳои варзишӣ)-ро мегузаранд

9. Меъёрҳо оид ба намудҳои тайёрии варзишӣ ва мутобиқати онҳо дар зинаҳои тайёрии варзишӣ дар гурӯҳҳо, ки ба намуди варзиши чавгонбозӣ 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 такмилдиҳии 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 мусобикаҳои варзишӣ, ки мутобиқи барномаи иҷрошавандаи тайёрии варзишӣ пешбинӣ шудаанд, иҷро менамоянд

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

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

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

- 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.

Талаботбанатичаҳои иҷроибарномаи 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 чавгонбозӣ;

- рушди ҳамаҷонибаи мутаносибии сифатҳои ҷисмонӣ;

- мустаҳкам намудани саломатии варзишгарон;

- интихоби варзишгарони перспективии ҷавон барои машғулияти минбаъда оид ба намуди варзиши чавгонбозӣ.

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

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

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

- 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 варзишӣ ташкилоте, ки тайёрии варзиширо иҷро менамоянд, низоми интихоби варзишии, ки дар худ ҷустуҷӯи мақсаднок ва муайян намудани ҳайати варзишгарони болаёқат барои ба даст овардани натиҷаҳои варзиширо дар бар мегирад, 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 ҷавгонбозӣ;

- 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 иҷрои тайёрии варзишӣ оид ба намудҳои варзишии алоҳидаи намуди варзиши ҷавгонбозӣ

17. Хусусиятҳои иҷрои тайёрии варзишӣ оид ба намудҳои варзишии намуди ҷавгонбозӣ дар Барнома муайян карда шуда, хангоми гуфтаҳои зерин ба назар гирифта мешаванд:

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

- ташкили нақшаи ҷорабиниҳои 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 ҷорабиниҳо;

- таҷрибаи дастурӣ ва таҷрибаи судӣ;

- ҷорабиниҳои 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 чавгонбозӣ, иловатан мураббии дуюм (мураббӣ – омӯзгор) оид ба тайёрии умумичисмонӣ ва махсуси варзишӣ хангоми шароити кори якҷоя бо шахсоне, ки омодагии варзиширо мегузаранд, ҷалб карда мешавад.

22. Барои таъмини тайёрии ҳамасолаи варзишӣ, тайёрӣ ба мусобикаҳои 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 чавгонбозӣ аз тарафи ташкилоте, ки тайёрии варзиширо иҷро менамояд мустақилона муайян карда мешавад.

24. Хангоми 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 чавгонбозӣ 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 мусобикаҳои варзишӣ, тайёрӣ оид ба намуди варзиши чавгонбозӣ 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 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 корӣ аз рӯи таҳассус;

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

- дар зинаҳои мукамалгардонии маҳорати варзишӣ ва маҳорати олии варзишӣ - мавҷуд будани маълумоти олии касбӣ ва собиқаи корӣ аз рӯи таҳассус 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 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 чавгонбозӣ

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

Зинаҳои тайёрии варзишӣ	Давомнокии зинаҳо (дар сол)	Синну соли минималӣ барои дохил шудан ба гурӯҳҳо (сол)	Пуршавии гурӯҳҳо (нафар)
Зинаи тайёрии ибтидоӣ	2	9	15-20
Зинаи машқӣ- варзишӣ (зинаитахассуси варзишӣ)	4	10	10-14
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 чавгонбозӣ

Қисмҳои тайёри	Зинаҳо ва солҳои тайёри					
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ- варзишӣ (зинаитахассус и варзишӣ)		Зинаи мукамал- гардони маҳорат и варзишӣ	Зинаи маҳорат и олии варзиш ӣ
	то 1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2		

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

				сол		
Тайёрии умумии чисмонӣ (%)	26 - 32	22 -28	18 -24	18 - 24	14 - 18	14 - 18
Тайёрии махсуси чисмонӣ (%)	14 - 18	14 -18	16 -21	16 - 21	17 - 21	17 - 21
Тайёрии техникӣ (%)	18 - 24	18 -24	17 -23	17 - 23	14 - 18	14 - 18
Тайёрии назариявӣ, психологӣ ва тактикӣ	13 - 17	13 - 17	14 - 18	14 - 18	17 - 23	17 - 23
Намудҳои тайёрии мусобика (муфосилавӣ)	Зинаи таърихи таърихи таърихи таърихи	Зинаи машқӣ- варзишӣ (зинаитахассуси варзишӣ)	Зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорати олии варзишӣ	Зинаи маҳорати олии варзишӣ
Иштирок дар мусобикаҳо, таҷрибаи дастурӣ ва доварӣ (%)	-	4 - 6	8 - 12	8 - 12	13 - 18	13 - 18

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

Нишондиҳандаҳои банақшагирифташудаи фаъолияти мусобикавӣ оид
ба намуди варзиши чавгонбозӣ

	то 1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2 сол		
Назоратӣ	1	1	1	2	2	2
Интихобӣ	-	-	1	2	2	2
Асосӣ	2	2	5	5	5	5
Чамъи бозӣ	16	22	25	28	36	36

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

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

Сифатҳои ҷисмонӣ ва тану тӯш (ҷусса)	Дараҷаи таъсирнокӣ
Қобилияти суръатнокӣ	2
Қувватнокии мушак	3
Мустаҳкамии мувозинат	2
Тобоварӣ	2

Қаишӣ	2
Қобилиятҳои координатсионӣ	2
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 чавгонбозӣ

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

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Писарон	Писарон
Чолокӣ	Дав ба масофаи 30 м(на	Дав ба масофаи 30 м(на зиёда аз 6,1 с)

	зиёда аз 5,9 с)	
Сифатҳои суръатию куввавӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 140 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 130 см)
	Дав ба масофаи 20 м бо гузаштани ростист (варзишгар ба масофаи 11 м медавад, яқум ростистро аз тарафи рост мегузарад, баъд боқимонда 5 ростист машқ бо ҷавгон) 8,0-6,9с)	Дав ба масофаи 20 м бо гузаштани ростист (варзишгар ба масофаи 11 м медавад, яқум ростистро аз тарафи рост мегузарад, баъд боқимонда 5 ростист машқ бо ҷавгон) 8,3-7,5 с)
	Афшурдан (Отжимание)(10-16 маротиба)	Афшурдан (Отжимание) (6-10 маротиба)
Тобоварии кувват	Ҷаҳиши панҷкарата (7,00-8,20 м)	Ҷаҳиши панҷкарата (6,50-7,50 м)
Мутобиқатӣ	Дави моку $2 \times 15 + 2 \times 23 + 2 \times 15 + 2 \times 46 = 198$ м (на зиёда аз 50,0-45,3 с)	Дави моку $2 \times 15 + 2 \times 23 + 2 \times 15 + 2 \times 46 = 198$ м (на зиёда аз 52,0-49,6 с)

Нақшаи №6 ба Стандарти

давлатии тайёрии варзишӣ оид ба

намуди варзиши ҷавгонбозӣ

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

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

ҷисмонӣ	Писарон	Писарон
Чолокӣ	Дав ба масофаи 30 м(на зиёда аз 4,9-4,6 с)	Дав ба масофаи 30 м(на зиёда аз 5,4-5,2 с)
Сифатҳои суръатию куввавӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 180-220 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 170 -190 см)
	Дав ба масофаи 20 м бо гузаштани ростист (варзишгар ба масофаи 11 м медавад, яқум ростистро аз тарафи рост мегузарад, баъд боқимонда 5 ростист машқ бо чавгон) 6,3-5,7 с)	Дав ба масофаи 20 м бо гузаштани ростист (варзишгар ба масофаи 11 м медавад, яқум ростистро аз тарафи рост мегузарад, баъд боқимонда 5 ростист машқ бо чавгон) 6,9-6,5 с)
	Афшурдан (Отжимание) (20-24 маротиба)	Афшурдан (Отжимание) (12-16 маротиба)
Тобоварии кувват	Ҷаҳиши панҷкарата (9,30-10,80 м)	Ҷаҳиши панҷкарата (8,90-9,45 м)
Мутобиқатӣ	Дави моку $2 \times 15 + 2 \times 23 + 2 \times 15 + 2 \times 46 = 198$ м (на зиёда аз 43,2-40,6 с)	Дави моку $2 \times 15 + 2 \times 23 + 2 \times 15 + 2 \times 46 = 198$ м (на зиёда аз 48,4-47,0 с)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	

Нақшаи №7 ба Стандарти

давлатии тайёрии варзишӣ оид ба

намуди варзиши чавгонбозӣ

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

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

ҷисмонӣ	Писарон	Писарон
Чолокӣ	Дав ба масофаи 30 м(на зиёда аз 4,4-4,3 с)	Дав ба масофаи 30 м(на зиёда аз 5,1-5,0 с)
Сифатҳои суръатию кувваӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 225-240 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 200 -205 см)
	Дав ба масофаи 20 м бо гузаштани ростист (варзишгар ба масофаи 11 м медавад, яқум ростистро аз тарафи рост мегузарад, баъд боқимонда 5 ростист машқ бо чавгон) 5,5-5,3 с)	Дав ба масофаи 20 м бо гузаштани ростист (варзишгар ба масофаи 11 м медавад, яқум ростистро аз тарафи рост мегузарад, баъд боқимонда 5 ростист машқ бо чавгон) 6,4-6,2 с)
	Афшурдан (Отжимание) (26-28 маротиба)	Афшурдан (Отжимание) (18-20 маротиба)
Тобоварии кувват	Ҷаҳиши панҷкарата (11,30-12,00 м)	Ҷаҳиши панҷкарата (9,65-10,30 м)
Мутобиқатӣ	Дави моку $2 \times 15 + 2 \times 23 + 2 \times 15 + 2 \times 46 = 198$ м (на зиёда аз 39,3-38,6 с)	Дави моку $2 \times 15 + 2 \times 23 + 2 \times 15 + 2 \times 46 = 198$ м (на зиёда аз 45,5-44,9 с)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	
Дараҷаи варзишӣ	Дараҷаи варзишии 2 Дараҷаи варзишии 1	

Нақшаи №8 ба Стандарти

давлатии тайёрии варзишӣ оид ба

намуди варзиши чавгонбозӣ

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

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

ҷисмонӣ	Писарон	Писарон
Чолокӣ	Дав ба масофаи 30 м(на зиёда аз 4,2-4,1 с)	Дав ба масофаи 30 м(на зиёда аз 4,9-4,8 с)
Сифатҳои суръатию кувваӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 250-260 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 215-225 см)
	Дав ба масофаи 20 м бо гузаштани ростист (варзишгар ба масофаи 11 м медавад, яқум ростистро аз тарафи рост мегузарад, баъд боқимонда 5 ростист машқ бо чавгон) 5,2-5,1 с)	Дав ба масофаи 20 м бо гузаштани ростист (варзишгар ба масофаи 11 м медавад, яқум ростистро аз тарафи рост мегузарад, баъд боқимонда 5 ростист машқ бо чавгон) 6,1-5,8 с)
	Афшурдан (Отжимание) (30-40 маротиба)	Афшурдан (Отжимание) (22-26 маротиба)
Тобоварии кувват	Ҷаҳиши панҷкарата (12,40-13,00 м)	Ҷаҳиши панҷкарата (10,35-11,00 м)
Мутобиқатӣ	Дави моку $2 \times 15 + 2 \times 23 + 2 \times 15 + 2 \times 46 = 198$ м (на зиёда аз 38,00-37,2 с)	Дави моку $2 \times 15 + 2 \times 23 + 2 \times 15 + 2 \times 46 = 198$ м (на зиёда аз 44,1-42,5 с)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	
Дараҷаи варзишӣ	Номзад ба устои варзиш Устои варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон	

Нақшаи №9 ба Стандарти

давлатии тайёрии варзишӣ оид ба

намуди варзиши чавгонбозӣ

Меъёрҳои ҳаҷми максималии сарбории тамрин

Меъёри даврӣ	Зинаҳо ва солҳои тайёрии варзишӣ			
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ	Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи таҳассуси	Зинаи мукамалгардони и маҳорати	Зинаи маҳорати олиӣ

			варзишӣ)				варзишӣ			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 машқӣдар 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 машқӣдар 1 сол	156	208	208	260	312	364	416	468	520	572	624

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

Номгӯи чамъомадҳои машқӣ

№	Намуди чамъомадҳо и машқӣ	Азнавтақсимкунии давомнокии чамъомадҳо аз рӯи зинаи тайёрии варзишӣ (миқдори рӯзҳо)	Рақами мувофиқи иштирокчиён
---	---------------------------	---	-----------------------------

		Зинаи маҳора ти олии варзи шӣ	Зинаи мукамал гардонии маҳорати варзишӣ	Зинаи машқӣ- варзишӣ (зинаи тахассус и варзишӣ)	Зинаи тайёри и ибтидо ӣ	и чамъомад-ҳо
1. Чамъомадҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба мусобиқаҳо						
1.1.	Чамъомад-ҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба мусобиқаҳои байналмилалӣ	21	21	18	-	Аз тарафи ташкилотҳое, ки тайёрии варзиширо амалӣ мекунанд, муайн карда мешаванд.
1.2.	Чамъомад-ҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба чемпионатҳо, кубокҳо ва мусобиқаҳо барои гирифтани ҷойи якуми Ҷумҳурии Тоҷикистон	21	18	14	-	
1.3.	Чамъомад-ҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба дигар мусобиқаҳои ҷумҳурӣ	18	18	14	-	
1.4.	Чамъомад-ҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба мусобиқаҳои расмӣ ҷумҳурӣ	14	14	14	-	
2. Чамъомадҳои махсуси машқкунӣ						
2.1.	Чамъомад-ҳои 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 мегузаранд
2.2.	Чамъомадҳои машққунии барқарорсозӣ	То 14 рӯз			-	Иштирокчиёни мусобиқа
2.3.	Чамъомадҳои машқбарои ташхиси умумии тиббӣ	То 5 рӯз, аммо на кам аз 2 маротиба дар 1 сол			-	Мутобиқи нақшаи умумии ташхиси тиббӣ
2.4.	Чамъомадҳои машқидар марҳилаи таътилі	-	-	То 21 рӯз пай дар пай ва на бештар аз 2 чамъомад дар як сол		На камтар 60% аз ҳайати гурӯҳи шахсоне, ки тайёрии варзиширо дар зинаҳои муайян мегузаранд
2.5.	Тамошои чамъомадҳои машқбарои номзадҳо оид 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 чавгонбозӣ

Таҷҳизот ва лвозимотҳои варзишии, ки барои гузаронидани тайёрии
варзишӣ заруранд

№	Номгӯи таҷҳизот, лавозимоти варзишӣ	Воҳиди ченак	Шумораи маснуот
1.	Дарвоза барои чавгонбозӣ	комплект	2
2.	Олоту асбобҳои дарвозавӣ	комплект	2
3.	Чавгон барои чавгонбозӣ	дона	16
4.	Тӯб барои чавгонбозӣ	дона	16
5.	Панҷарача барои чавгонбозӣ	ҷуфт	16
6.	Ростист (мӯҳрача)	дона	10
7.	Сонияшумор	дона	4

Таъминот бо либосу анчоми варзишӣ

Ҷадвали 1

№	Номгӯй	Воҳиди ченак	Шумораи маснуот
Либосу анчоми варзишӣ			
1.	Манишка барои чавгонбозӣ	дона	22

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 (моҳ)	миқдор	мӯҳлати истифода (моҳ)	миқдор	мӯҳлати истифода (моҳ)	миқдор	мӯҳлати истифода (моҳ)
1.	Кроссовка	ҷуфт	ба машққунанда	-	-	2	12	2	6	2	6
2.	Чолвор (рейтузы) барои дарвозабон	ҷуфт	ба машққунанда	-	-	1	12	1	6	1	6

3.	Свитер барои дарвозабон	дона	ба машққунан да	-	-	2	12	2	6	2	6
4.	Труси	чуфт	ба машққунан да	-	-	2	6	2	6	2	6
5.	Чавгонбозӣ ка	дона	ба машққунан да	-	-	2	12	2	12	2	12
6.	Гетри	чуфт	ба машққунан да	-	-	2	12	2	6	2	6
7.	Дастпӯш	чуфт	ба машққунан да	-	-	2	12	2	6	2	6