



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

«26» октябри соли 2016

ш. Душанбе

№230-в

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

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 гандбол 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, №230-в
тасдиқ шудааст

Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши
гандбол

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

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

- банақшагирии нишондиҳандаҳои фаъолияти чорабинӣ дар намуди варзиши гандбол (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 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 гандбол 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 мекунад 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 гандбол(меъёрҳои варзишӣ)-ро мегузаранд

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

-меъёрҳои тайёрии умумии ҷисмонӣ ва махсуси ҷисмонӣ барои ба гурӯҳ дар зинаҳои 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 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 расмии варзишӣ ва қоидаҳои намуди варзиши гандбол;

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

- иҷрои нақшаи тайёрии варзишӣ;

- гузаронидани интиҳоби пеш аз мусобиқавӣ;

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

- риоякунии қоидаҳои умумӣ 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 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 гандбол;

- рушди ҳамаҷонибаи мутаносибии сифатҳои ҷисмонӣ;

- мустаҳкам намудани саломатии варзишгарон;

- интиҳоби варзишгарони перспективӣ ҷавон барои машғулияти минбаъда оид ба намуди варзиши гандбол.

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

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

- ба даст овардани таҷриба ва ба даст овардани устувории баромад дар мусобиқаҳои расмӣ варзишӣ оид ба намуди гандбол;

- 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 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 гандбол;

- 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 гандбол

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

- тартиб додани нақшаи тайёрии варзишӣ, оғоз кардан аз зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси 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 гандбол, 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 гандбол 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 махсуси намуди варзиши гандбол 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 гандбол 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 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 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 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 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 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 гандбол

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 гандбол
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	9	15-25
Зинаи машқӣ- варзишӣ (зинаитахассуси 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 гандбол

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

Қисми тайёрӣ	Зинаҳо ва солҳои тайёрӣ					
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаитахассуси варзишӣ)		Зинаи мукамал-гардони маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорати олии варзишӣ
	1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2 сол		

ба намуди варзиши гандбол

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 (%)	28-24	18-24	17-23	17-23	14-18	14-18
Тайёрии назариявӣ, психологӣ ва тактикӣ, чорабинӣҳои	13-17	13-17	14-18	14-18	17-23	17-23
барқарорсозӣ-тиббӣ (%)	Зинаҳо ва солҳои тайёри варзишӣ					
Намудҳои тайёрии мусобика-техникӣ- тактикий (интегралӣ) (%)	Зинаи 15-19 варзишӣ	Зинаи машқӣ- 13-14 варзишӣ	14-18	Зинаи мақаммашғардонии маҳорати варзишӣ 14-18	Зинаи маҳорати олии варзишӣ 16-20	
Иштирок дар мусобикаҳо, таҷрибаи дастурӣ ва доварӣ (%)	то 2 сол	зиёда аз 4-6 2 сол	8-12	8-12	13-18	13-18

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

Нишондиҳандаҳои банақшагирифташудаи фаъолияти мусобикавӣ оид
ба намуди варзиши гандбол

Назоратӣ	1	1	1	2	2	2
Интихобӣ	-	-	1	2	2	2
Асосӣ	2	2	2	2	2	2
Ҷамъи бозӣ	16	22	25	28	36	36

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

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

Сифатҳои ҷисмонӣ ва тану тӯш (ҷусса)	Сатҳи 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.

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Писарон	Духтарон

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

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

Чолокӣ	Дав ба масофаи 30 м (на зиёда аз 5,7 с)	Дав ба масофаи 30 м (на зиёда аз 5,8 с)
Сифатҳои суръатию кувваӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ(на кам аз 140 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 130 см)
	Ҷаво додани тӯби гандбол (ҳаҷми №2) аз ҷой ба дурӣ бо як даст (накам аз 12м)	Ҷаво додани тӯби гандбол (ҳаҷми №2) аз ҷой ба дурӣ бо як даст (на кам аз 10 м)
Инкишофи	Машиқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Ҷаво додани тӯби гандбол (ҳаҷми №2) нишаста бо ду даст (на кам аз 6 м)	Ҷаво додани тӯби гандбол (ҳаҷми №2) нишаста бо ду даст (на кам аз 5 м)
Тобоварию кувват	Ҷаҳиши се карата аз ҷой (на кам аз 440см)	Ҷаҳиши се карата аз ҷой (на кам аз 420 см)
Мутобиқатӣ	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 9,6 с)	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 10,2 с)

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

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

сифати ҷисмонӣ	Писарон	Духтарон
Чолокӣ	Дав ба масофаи 30 м (на зиёда аз 5,5 с)	Дав ба масофаи 30 м (на зиёда аз 5,6 с)
Сифатҳои суръатию кувваӣ	Ҳаво додани тӯб бо вазни 1 кг аз ҷой ба дурӣ бо як даст (на кам аз 10 м)	Ҳаво додани тӯб бо вазни 1 кг аз ҷой ба дурӣ бо як даст (на кам аз 8 м)
	Ҳаво додани тӯб бо вазни 1 кг нишаста ба дурӣ бо ду даст (на кам аз 4,9 м)	Ҳаво додани тӯб бо вазни 1 кг нишаста ба дурӣ бо ду даст (на кам аз 4,2 м)
Инкишофи	Маҷӯҳои санҷишӣ (тестҳо)	
Тобоварию кувват	Ҷаҳиши се карата аз ҷой (на кам аз 450 см)	Ҷаҳиши се карата аз ҷой (на кам аз 430 см)
Мутобиқатӣ	Дави моку 2x100 м (на зиёда аз 27,2 с)	Дави моку 2x100 м (на зиёда аз 29,2 с)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	

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

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

	Писарон	Духтарон
Чолокӣ	Дав ба масофаи 30 м (на зиёда аз 4,8 с)	Дав ба масофаи 30 м (на зиёда аз 5,5 с)
Сифатҳои суръатию куввавӣ	Ҳаво додани тӯб бо вазни 1 кг аз ҷой ба дурӣ бо як даст (на кам аз 20 м)	Ҳаво додани тӯб бо вазни 1 кг аз ҷой ба дурӣ бо як даст (на кам аз 15 м)
	Ҳаво додани тӯб бо вазни 1 кг нишаста ба	Ҳаво додани тӯб бо вазни 1 кг нишаста
Инкишофи	Манҷҳои санҷишӣ (тестҳо) дурӣ бо ду даст (на кам аз 9 м)	Ба дурӣ бо ду даст (на кам аз 7 м)
Тобоварию кувват	Ҷаҳиши се карата аз ҷой (на кам аз 660 см)	Ҷаҳиши се карата аз ҷой (на кам аз 580 см)
Мутобиқатӣ	Дави моку 2x100 м (на зиёда аз 29,9 с)	Дави моку 2x100 м (на зиёда аз 32,3 с)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	
Дараҷаи варзишӣ	Дараҷаи варзишии 1	

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

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

сифати ҷисмонӣ	Мардон	Занон
Чолокӣ	Дав ба масофаи 30 м (на зиёда аз 4,5 с)	Дав ба масофаи 30 м (на зиёда аз 5,3 с)
Сифатҳои суръатию куввавӣ	Ҳаво додани тӯб бо вазни 1 кг аз ҷой ба дурӣ бо як даст (на кам аз 23 м)	Ҳаво додани тӯб бо вазни 1 кг аз ҷой ба дурӣ бо як даст (на кам аз 16 м)
	Ҳаво додани тӯб бо вазни 1 кг нишаста ба дурӣ бо ду даст (на кам аз 11м)	Ҳаво додани тӯб бо вазни 1 кг нишаста ба дурӣ бо ду даст (на кам аз 7 м)
Тобоварию кувват	Ҷаҳиши се карата аз ҷой (на кам аз 710 см)	Ҷаҳиши се карата аз ҷой (на кам аз 600 см)
Мутобиқатӣ	Дави моку 2x100 м (на зиёда аз 28,6 с)	Дави моку 2x100 м (на зиёда аз 31,2 с)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	
Дарҷаи варзишӣ	Номзад ба устои варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон	

Нақшаи №9 ба Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши гандбол

Меъёрҳои ҳаҷми максималии сарбории тамрин

Меъёри даврӣ	Зинаҳо ва солҳои тайёрии варзишӣ										
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)				Зинаи мукамалгардонии 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 гандбол

Номгуи чамъомадҳои машқӣ

№	Намуди чамъомадҳо и машқӣ	Азнавтақсимкунии давомнокии чамъомадҳо аз рӯи зинаи тайёрии варзишӣ (миқдори рӯзҳо)				Рақами мувофиқи иштирокчиёни чамъомадҳо
		Зинаи маҳорати олии варзишӣ	Зинаи мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ	Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)	Зинаи тайёрии ибтидоӣ	
1. Чамъомадҳои машқӣ аз рӯи тайёрии ба мусобиқаҳо						
1.1.	Чамъомадҳои машқӣ аз рӯи тайёрии ба мусобиқаҳои байналмилалӣ	21	21	18	-	Аз тарафи ташкилотҳо, ки тайёрии варзиширо амалӣ мекунанд, муайн карда мешаванд.
1.2.	Чамъомадҳои машқӣ аз рӯи тайёрии ба чемпионатҳо, кубокҳо ва мусобиқаҳои барои гирифтани ҷойи якуми Ҷумҳурии Тоҷикистон	21	18	14	-	
1.3.	Чамъомадҳои машқӣ аз рӯи тайёрии ба дигар мусобиқаҳои ҷумҳурӣ	18	18	14	-	
1.4.	Чамъомадҳои машқӣ аз рӯи тайёрии ба мусобиқаҳои расмӣ ҷумҳурӣ	14	14	14	-	
2. Чамъомадҳои махсуси машқӣ						
2.1.	Чамъомадҳои машқӣ аз рӯи тайёрии умумӣ ва	18	18	14	-	На камтар 70% аз ҳайати гурӯҳи шахсоне, ки

	махсуси варзишӣ					тайёрии варзиширо дар зинаҳои муайян гузаштаанд
2.2.	Чамъомад- ҳои машққунии барқарорсоз ӣ	То 14 рӯз			-	Иштирокчи иёни мусобиқаҳо
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 таълиӣ	-	-	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 касбие, ки фаъолияти тарбияи ҷисмонӣ ва варзишро амалӣ менамоянд	-	То 60 рӯз		-	Мутобиқи қоидаи қабул

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

Таҷҳизот ва лвозимотҳои варзишии, ки барои гузаронидани тайёрии
варзишӣ заруранд

№	Номгӯй	Воҳиди ченак	Шумораи маснуот
1.	Дарвоза барои гандбол	комплект	2
2.	Тӯби гандбол	дона	16
3.	Тӯр барои дарвозаи гандбол	дона	4
4.	Тӯри масдудкунанда барои толор (6x15 м)	дона	2
5.	Гантели вазндор аз 1 то 5 кг	комплект	10
6.	Гантел бо вазни тағйирёбанда аз 3то 12 кг	чуфт	5
7.	Тӯр барои тӯбҳо	дона	2

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

Ҷадвали 1

№	Номгӯй	Воҳиди ченак	Шумораи маснуот
Либосу анҷоми варзишӣ			
1.	Манишкаи гандболӣ	дона	10

№	Номгӯи либосу анчоми варзишӣ	Воҳи ди ченак	Ҳисоби ягона	Зинаҳои тайёрии варзишӣ							
				зинаи тайёрии ибтидоӣ		зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаитахассуси варзишӣ)		зинаимукамалгар донии маҳорати варзишӣ		зинаи маҳорати олии варзишӣ	
				миқдор	мӯҳлати истифода (сол)	миқдор	мӯҳлати истифода(сол)	миқдор	мӯҳлати истифода (сол)	миқдор	мӯҳлати истифода (сол)
Либосу анчоми варзишӣ, ки ба истифодабарии шахсӣ дода мешаванд											
1.	Кроссовка барои гандбол	чуфт	Ба машққунанда	-	-	2	12	2	6	2	6
2.	Чолвор барои дарвоза	чуфт	Ба машққунанда	-	-	1	12	1	12	1	12
3.	Свитер барои дарвозабон	дона	Ба машққунанда	-	-	2	12	2	6	2	6
4.	Трусии гандбол	чуфт	Ба машққунанда	-	-	2	6	2	6	2	6

5.	Футболкаи гандбол	дона	Ба машққунанда	-	-	2	12	2	12	2	12
----	----------------------	------	-------------------	---	---	---	----	---	----	---	----
