



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

«26» октябри соли 2016

ш. Душанбе

№232-в

Дар бораи тасдиқи Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши гимнастикаи бадеӣ

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 гимнастикаи бадеӣ 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

Замима бо фармоиши Раиси Кумитаи
ҷавонон, варзиш ва сайёҳии назди
Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон
аз «26» октябри соли 2016, №232-в
тасдиқ шудааст

Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши гимнастикаи бадеӣ

Стандарти давлатӣ тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши гимнастикаи бадеӣ (минбаъд – Стандарти давлатӣ) дар асоси моддаи 6 Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи тайёрии варзишӣ» таҳия карда шудааст ва шарту талаботхорооид 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 гимнастикаи бадеӣ (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 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 гимнастикаи бадеӣ мегузаранд (Нақшаи №1 ба Стандарти давлатӣ);

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

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

- речаи кори тамринӣ;

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

- сарбории баландтарини тамринӣ;

- ҳаҷми минималӣ ва ҳади фаъолияти мусобиқавӣ;

- талабот ба экипировка, таҷҳизоти варзишӣ ва олот;

- талабот ба ҳайати шуморавиву сифатии гурӯҳи тайёрӣ;

- ҳаҷми тайёрии алоҳидаи варзишӣ;

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

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

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

- ҳаҷми тавсияшавандаи сарбориҳои тамринӣ ва мусобиқавӣ;

- тавсия оид ба банақшагирии натиҷаҳои варзишӣ;

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

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

- тавсияҳо оид ба ташкил намудани тайёрии психологӣ;

- нақшаи истифодаи воситаҳои барқароршуда;

- нақшаи чорабиниҳои зиддидопингӣ;

- нақшаи таҷрибаи дастурӣ ва доварӣ.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- 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 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 гимнастикаи бадеӣ;

- рушди ҳамаҷонибаи мутаносибии сифатҳои ҷисмонӣ;

- мустаҳкам намудани саломатии варзишгарон;

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

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 гимнастикаи бадеӣ;

- 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 олиӣ 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 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 гимнастикаи бадеӣ;

- 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. Муассисаҳои иловагии таълимии кӯдакон ва муассисаҳои таълимии миёнаи касбӣ, ки фаъолиятро дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш амалӣ мегардонанд, барои хатмкунандагони болаёқати ояндадоре, ки тайёрии варзиширо дар зинаҳои мукамалгардонӣ ва маҳорати олии варзишӣ гузаштаанд, метавонанд имконияти гузаронидани таҷрибаро то чор сол (то 10% аз шумораи шахсоне, ки тайёрии варзиширо гузаранд) пешниҳод кунанд.

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

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

- ташкил кардани гурӯҳҳои тайёрии варзишӣ дар зинаҳои тайёрии варзишӣ, оғоз кардан аз зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи таҳассуси варзишӣ);

- тартиб додани нақшаи инфиродии тайёрии 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;
- чорабиниҳои тиббӣ - барқарорсозӣ;
- санҷиш 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 ҳамаи зинаҳои тайёрии варзишӣ, ба ғайр аз мураббии асосӣ (мураббӣ-омӯзгор) оид ба намуди варзиши баскетбол, иловатан мураббии дуюм (мураббӣ – омӯзгор) оид ба тайёрии умумичисмонӣ ва махсуси варзишӣ ҳангоми шароити қори якҷоя бо шахсоне, ки омодагии варзиширо мегузаранд, чалб карда мешавад.

Ба ғайр аз мураббии дуюм ба кор бо варзишдухтарон метавонанд дигар мутахассисон (хореографҳо, аккомпаниаторҳо, коргардонҳои овоз) чалб карда шаванд.

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

23. Тартиби ташаққули гурӯҳи тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши гимнастикаи бадеӣ 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 гимнастикаи бадеӣ 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 гимнастикаи бадеӣ 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 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 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 варзишии машқӣ;

- мавҷуд будани толори хореографӣ;

- 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 мусобиқа 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 гимнастикаи бадеӣ

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 гимнастикаи
бадеӣ мегузаранд

Зинаҳои тайёрии варзишӣ	Давомнокии зинаҳо (дар сол)	Синну соли минималӣ барои дохил шудан ба гурӯҳҳо (сол)	Пуршавии гурӯҳҳо (нафар)
Зинаи тайёрии ибтидоӣ	3	5	18
Зинаи машқӣ- варзишӣ (зинаитахассуси варзишӣ)	5	8	12
Зинаи мукамалгардони маҳорати варзишӣ	2	13	5
Зинаи маҳорати олии варзишӣ	бе маҳдудият	15	3

Нақшаи №2 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши гимнастикаи бадеӣ

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

Қисмҳои тайёри	Зинаҳо ва солҳои тайёри			
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ	Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаитахассуси варзишӣ)	Зинаи мукамал-гардони маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорати олии варзишӣ
Тайёрии умумии ҷисмонӣ (%)	70-90	16-24	8,5-11	8,5-11
Тайёрии махсуси ҷисмонӣ (%)		16-24	17-24	17-24
Тайёрии техникӣ (%)	7,5-9	20-25	13-16,5	8,5-11
Тайёрии тактикӣ (%)	-	4-6	4-6	8,5-11
Тайёрии назариявӣ (%)	4-6	8,5-11	8,5-11,5	4-6
Озмоишҳои санҷишӣ (%)	4-6	13-17	23-27	23-27
Мусобиқаҳо (%)	-			
Таҷрибаи дастурӣ ва доварӣ (%)	-	-	4-6	4-6
Чорабиниҳои барқарорсозӣ (%)	-	4-6	8,5-11	13-17

давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши гимнастикаи бадеӣ

Нишондиҳандаҳои банақшагирифташудаи фаъолияти мусобиқавӣ оид ба
намуди варзиши гимнастикаи бадеӣ

Намудҳои мусобиқа	Зинаҳо ва солҳои тайёрии варзишӣ			
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ	Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаитахассуси варзишӣ)	Зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорати олии варзишӣ
Машқӣ	1	2	4	2
Назоратӣ	1	4	6	8
Асосӣ	-	6	В	8
Ҷамъи мусобиқаҳо дар сол	2	12	18	18

Нақшаи №4 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши гимнастикаи бадеӣ

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

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

Аломатҳои шартӣ:

3 - таъсирнокии муҳим;

2 – таъсирнокии миёна;

1 – таъсирнокии номуҳим.

Нақшаи №5 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши гимнастикаи бадеӣ

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

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	Натиҷа
Қаишӣ	Х.А. — шиштан, пойҳо якҷоя, хамшавӣ ба пеш Қайди ҳолат 5 ҳисобҳо	«5» - нишастан бо зонуҳои рост, «4» сар ҳам карда дастонро аз кафи пой берун баровардан «3» — дар ҳолати хамшавӣ кафи дастон рост ба хати кафи пой, зонуҳо рост
Қаишӣ	Х.А. — ба шикам хоб рафта «Рыбка» - бо таъия дастон пойҳоро ба боло қат кардан, чен кардани масофаи пешонӣ бо кафи пой	«5» - расонидани кафи пой ба пешонӣ «4» - то 5 см «3» - 6-10 см. Ҳангоми иҷрои машқ зонуҳо ҳатман якҷоя
Қаишӣ	Х.А. – якҷоя рост кардани пойҳо, дастон ба боло дар қулф. Дастонро ба қафо бурдан	«5»-45° «4» -30° «3» - 20°
Қобилиятҳои координатсионӣ	Мувозинатро нигоҳ доштан ҳангоми дар як пой истодан, дигар пойро қат карда, дастонро ба ду тараф дароз кардан	«5» — нигоҳ доштани ҳолат дар муддати 6 сония «4»_ 4сония «3» - 2 сония Иҷро кардан бо ду пой
Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Ҷаҳиш бо тела додани ду пой	Баҳогузорӣ бонизомии 5 баллӣ (сабукии ҷаҳиш, тела)

Дар ҷадвал кӯтоҳ истифода шудааст: «Х.А.»- ҳолати аввал.

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

Сифатнокӣ	Меъёр	Баҳо
Қаишӣ: дигаргуншавии буғумҳои рон	Шпагат бо тақя ба 40 см хам кардани сар ба қафо 1 –бо пойи рост 2 –бо пойи чап	«5» - мустаҳкам расонидани ронҳои рост ва чап ба фарш, қапидан бо ду дастон «4» - 1 - 5 см аз фарш то рон «3» - 6 - 10 см аз фарш то рон«2» - қапидан танҳо бо як даст «1» - бе қатшавӣ ба қафо
Қаишӣ: дигаргуншавии буғумҳои рон	Шпагат(поперечный)	«5» - иҷро кардани шпагат бо як пой рост «4» - бо гардиши на он қадар калон қат кардани пойҳо ба дарун «3» - то 10 см аз хат тоқадкашак «2» - 10 - 15 см аз хат тоқадкашак«1» — 10 - 15 см аз хат тоқадкашакбогардиши пой ба дарун
Қаишӣ: дигаргуншавии сутуни сутунмӯҳра	«Мост» ба зону Ҳ.А. –рост истодан ба зону 1 — ба қафо қат шуда бо дастон пошнаи пойҳоро қапидан 2-3 қайди ҳолат 4 - Ҳ.А.	«5» - зичии қатшавӣ, оринҷҳо рост, зонуҳо якҷоя «4» _ нарасидани қатшавӣ дар хамшавӣ, қат кардани дастон «3» - нарасидани қатшавӣ дар хамшавӣ, қат кардани дастон, зонуҳо ҷудо «2» - хамшавӣ ба қафо, дастон ба фарш «1» - хамшавӣ ба қафо, дастон ба фарш. зонуҳо ҷудо

<p>Қаишӣ: дигаргуншавии сутуни сутунмӯҳра</p>	<p>«Мост» Ҳ.А. — Рост истодани асосӣ 1 –хамшавӣ ба қафо бо қапидани соқи пой бо дастон 2 — 7 кайд кардани ҳолат 8-Ҳ.А.</p>	<p>«5» - «мост»бо қапидани соқи пой бо дастон, зичии қатшавӣ «4» — «мост» бо қапиш «3» - «мост» зич, дастон ба панҷаи пой «2» - 2 - 6 см аз даст то кафи пой «1» - 7 - 12 см аз даст то кафи пой</p>
<p>Қобилияти қувватнокӣ: қуввати мушакҳои шикам</p>	<p>АзҲ.А. хоб рафтан бо тахтапушт, пойҳо ба боло 1- нишаст ба кунҷ,пойҳо ба шпагат(поперечный) 2- Ҳ.А.</p>	<p>Баҳодиҳии амплитуда, суръат бо амудии хатмӣ Ҳолати тахтапушт Ҳангоми ичро қатшавӣ,Ичро кардан дар 10 сония «5» - 10 маротиба «4» - 9 маротиба «3» - 8 маротиба «2» — 7 маротиба«1» - 6 маротиба</p>
<p>Қобилияти қувватнокӣ: қуввати мушакҳои тахтапушт</p>	<p>Аз Ҳ.А.хоб рафтан бо шикам 1 –хамшавӣ ба қафо, дастон ба паҳмии китф 2- Ҳ.А.</p>	<p>Ичро кардан 10 маротиба «5» - то расидан ба пой, кафи пой якҷоя «4» - дастон параллел ба фарш «3» - минбаъд дастон амудӣ «2» - дастон ба боло «1» - дастон камее поён аз амудӣ</p>
<p>Қобилияти қувваи суръатнокӣ</p>	<p>Чаҳиш бо чарх занонидани дубораи ресмон ба пеш</p>	<p>«5» - 20 маротиба дар 10 сония «4» — 19 маротиба «3» - 18 маротиба «2» — 17 маротиба «1» — 16 маротиба</p>
<p>Қобилиятҳои координатсионӣ:</p>	<p>Мувозинат «қапиш»</p>	<p>Ичро карда мешавад бо ангушти мобайнӣ дар амплитудаи максималӣ «5» - 8 сония</p>

мувозинати статикӣ	<p>Х.А. – рост истодан, дастҳо дар тарафҳо «Дастӣ рост ба қафо қабидани дасти муқобил, истодан дар ангушти мобайнии чап»</p> <p>Ҳамин машқ бо пой чап.</p>	«4» - 7 сония «3» - 6 сония «2» - 5 сония «1» - 4 сония
<p>Қобилиятҳои координатсионӣ:</p> <p>мувозинати статикӣ</p>	<p>Тавозун дар шпагат</p> <p>Ба пеш, ба тарафҳо, ба қафо</p> <p>Иҷро карда мешавад бо пойи рост ва чап.</p> <p>Қайди мувозинат-5 сония</p>	<p>«5» - пойҳои «корӣ» ба боло</p> <p>«4» — кафи пой дар сатҳи китф</p> <p>«3» - пой дар сатҳи 90°</p> <p>«2» - паҳншавии пой дар сатҳи 90°</p> <p>рон, песонидани пойи дастгирикунанда °</p>

Дар ҷадвал кӯтоҳ истифода шудааст: «Х.А.»- ҳолати аввал.

Бали миёна - 5,0 - 4,5 – сатҳи баланди тарбияи ҷисмонӣ ва таҳассусӣ

4.4 — 4,0 – аз мобайн боло

3.4 - 3,5 – сатҳи миёнаи тарбияи ҷисмонӣ ва таҳассусӣ

3.5 - 3,0 – аз мобайн поён

2.9 ва паст- сатҳи пасти тарбияи ҷисмонӣ ва таҳассусӣ

Нақшаи №7 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши гимнастикаи бадеӣ

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

Сифатнокӣ	Меъёр	Баҳо
Қаишӣ: ҳаракати буғумҳои рон	Шпагат бо таъя ба баландии 50 см бо хамшавӣ ба қафо 1- бо пойи рост 2- бо пойи чап	«5» - зичӣ расидан ба фарш бо миёни чап ва рост қапидан бо ду дастон «4» - 1 - 5 см аз фарш то миён «3» - 6 - 10 см аз фарш то миён «2» - қапидан танҳо бо як даст «1» - бе хамшавӣ ба қафо
Қаишӣ ҳаракати буғумҳои рон	Шпагат(поперечний)	«5» — иҷрои шпагат дар як хати рост «4» - бо гардиши на он қадар калон ба дарун «3» - до 10 см аз хат то қаткашак «2» - 10-15 см аз хат то қаткашак «1»- 10-15 см аз хат то қаткашак бо гардиши кафи пой ба дарун
Қаишӣ: ҳаракати сутуни сутунмӯҳра	«Мост» дар зонуҳо Ҳ.А.–истодан дар зонуҳо 1 –хамшавӣ ба қафо , қапидани кафи пой бо дастон, 2-3 қайди холат 4 –Ҳ.А.	«5» - зичии қатшавӣ, оринҷҳо рост зонуҳо рост ва якҷоя «4» - қатшавии нокифоя дар хамшавӣ, қат кардани дастон «3» - қатшавии нокифоя дар хамшавӣ, қат кардани дастон,зонуҳо чудо- чудо «2» - хамшавӣ ба қафо, дастон то фарш «1» - хамшавӣ ба қафо, дастон то фарш, зонуҳо чудо-чудо
Қаишӣ: ҳаракати сутуни сутунмӯҳра	«Мост» Ҳ.А.- истодани асосӣ	«5» - кӯпрук бо қапидани соқи пой Зичии қатшавӣ «4» — кӯпрук бо қапидан

	бо дастон то соқи пой 2-7 Қайди ҳолат 8-Ҳ.А.	«2» - 2 - 6 см аз даст то кафи пой «1» - 7 — 12 см аз даст то пошнаи пой
Қобилиятиқувватнокӣ: қувваи мушакҳои шикам	Аз Ҳ.А. пуштноки хоб рафтан, пойхо дар боло 1 – нишастан дар кунҷ, пойхо дар шпагат (поперечный) 2 – Ҳ.А.	Баҳогузори мешавад амплитуда, суръат, дар ҳолати амудии тахтапушт ҳангоми иҷрои қатшавӣ Иҷроиш дар 15 сония «5» - 14 маротиба «4»- 13 маротиба «3» - 12 маротиба «2» - 11 маротиба «1» — 10 маротиба
Қобилияти қувватнокӣ: қуввати мушакҳои тахтапушт	Аз Ҳ.А. хоб рафтан ба шикам 1 – хамшавӣ ба қафо дастон дар сатҳи китф 2 – Ҳ.А.	Иҷроиш 10 маротиба - дар 10 сония «5» - то расидан ба пой, пошнаи пой якҷоя «4» - дастон «3» - дастон дар ҳолати амудӣ «2» - дастон аниқ ба боло «1» - дастон каме поён аз амудӣ
Қобилияти суръати ва қувватнокӣ	Ҷаҳиш бо тобдиҳии дубораи таноб ба пеш	«5» - 39 - 40 маротиба дар 20 сония «4» - 38 маротиба «3» - 37 маротиба «2» - 36 маротиба «1» - 35 маротиба
Қобилияти координатсионӣ: мувозинати статистикӣ	Мувозинат «қапиш» Ҳ.А.- рост истодан, дастхо дар тарафхо «Дастии рост ба қафо қапидани дасти муқобил , истодан дар ангушти мобайнии чап» Ҳамин машқ бо пой чап.	Иҷроиш бо ангушти мобайнӣ дар амплитудаи максималӣ «5» - 12 сония «4» - 11 сония «3» - 10 сония «2» - 9 сония «1» - 8 сония
Қобилияти координатсионӣ: мувозинати статистикӣ	Мувозинати шпагат ба пеш , ба тарафхо, ба қафо	«5» - пойи «корӣ» аз сар болотар «4» - кафи пой дар сатҳи китф «3» - пой дар сатҳи 90° «2» - пой дар сатҳи 90°, гардиши рон, қат кардани пойи тақяқунанда

	Иҷроиш бо пойи рост ва чап. Қайди мувозинат -5 сония	
Қобилияти координатсионӣ: мувозинати статистикӣ	Мувозинати пеш Иҷро мешавад дар нимангушт бо пойи рост ва чап Қайди ҳолат 6 Сония	«5» - амплитуда - 180° ва бисёртар, Нимангушти баланд «4» - амплитуда 180°, ҳолат Корпуси поён аз амудӣ «3»- 160-135° «2» - иҷроиши номуайян Аъзои техникӣ, паст нимангушт, амплитудаи нокифоя
Мустаҳкамии мувозинат	Гардиш ба пеш Иҷроиш бо пойи рост ва чап	«5» -намоиш 3-х шпагатҳо, Қайди хамшавӣ «4» —амплитудаи нокифоя «3» - набудани қайди охири элемент «2» - амплитуда камтар 135°
Мустаҳкамии мувозинат	Гардиш ба қафо Иҷро мешавад бо пойи рост ва чап	«5» - намоиш 3-х шпагатҳо, Қайди шпагат «4» - амплитудаи нокифоя «3» - набудани қайди охири элемент «2» - амплитудаи камтар аз 135°

Дар чадвал кӯтоҳ истифода шудааст: «Х.А.»- ҳолати аввал.

Бали миёна— 5,0 - 4,5 – сатҳи баланди тайёрии техникӣ ва ҷисмонӣ

4,4 - 4,0 – болотар аз мобайнӣ

3.9 - 3,5 - сатҳи миёнаи тайёрии техникӣ ва ҷисмонӣ 3,4-

3,0 – аз мобайнӣ пасттар

2.9 ва паст- сатҳи пасти тайёрии техникӣ ва ҷисмонӣ

Нақшаи №8 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши гимнастикаи бадеӣ

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

Сифатнокӣ	Меъёр	Баҳодиҳӣ
Қаишӣ: ҳаракати мушакҳои рон	Шпагат бо тақя ба баландии 60 см бо хамшавӣ ба қафо 1) бо пойи рост 2) бо пойи чап	«5» - зич расидан ба фарш бор они рост ва чап, қабдан бо ду даст «4» - 1-5 см аз фарш то рон «3» - 6-10 см аз фарш то рон «2» - якбора қабдан бо як даст «1» - бе ҳам шудан ба қафо
Қаишӣ: ҳаракати мушакҳои рон	Шпагат (поперечний)	«5» - иҷро кардани шпагат бо як хати рост «4» - бо гардиши на он қадар қалони қафи пой ба дарун «3» - то 10 см аз хат то қадкашак «2» - 10-15 см аз хат то қадкашак «1» - 10-15 см аз хат то қадкашак бо қат кардани қафи пой ба дарун

<p>Қаишӣ: ҳаракати сутуни сутунмӯхра</p>	<p>«Мост» бо зону 45) Ҳ.А. “рост истодан бо зону хам шудан ба қафо ва бо дастон қапидани кафи пой 2-3 қайди ҳолат 4-Ҳ.А.</p>	<p>«5» - қатшавии зич, оринҷо рост зону якҷоя «4» - қатшавии нокифоя дар хамшавӣ, дастон қат «3» - қатшавии нокифоя дар хамшавӣ, дастон қат, зонуҳо чудо-чудо «2» - хамшавӣ ба қафо, дастон то фарш «1» - хамшавӣ ба қафо, дастон то фарш,зонуҳо чудо-чудо</p>
<p>Қаишӣ: ҳаракати сутуни сутунмӯхра</p>	<p>«Мост» Ҳ.А. –истодани асосӣ 1 – қатшавӣ бақафо бо қапишиякбораи соқи пой бодаст 2-7 қайди ҳолат 8- Ҳ.А.</p>	<p>«5» - кӯпрук бо қапиши соқи пой, зичии қатшавӣ «4» - кӯпрук бо қапиш «3» - купрук бо зичӣ, дастон ба пой «2» - 2 - 6 см аз даст то кафи пой «1» - 7 — 12 см аз даст то кафи пой</p>
<p>Қобилияти қувватнокӣ: қувваи мушакҳои шикам</p>	<p>1 –Аз Ҳ.А. хоб рафтан бо тахтапушт, Пойҳо дар боло. 2 – ба кунҷ нишаста, пойҳо ба шпагат (поперечный). 3 –Ҳ.А.</p>	<p>Баҳодиҳии амплитуда, суръат,дар ҳолати амудӣ қарор доштани тахтапушт ҳангоми иҷрои хамшавӣ амалӣ мегардад Иҷроиш дар 15 сония «5» - 14 маротиба «4» - 13 маротиба «3» - 12 маротиба «2» - 11 маротиба «1»- 10 раз</p>

<p>Қобилияти кувватнокӣ:</p> <p>қувваи мушакҳои тахтапушт</p>	<p>Аз Ҳ.А. хоб рафтан ба шикам</p> <p>1 – қат шудан ба қафо, дастҳо дар сатҳи китфон</p> <p>2 – Ҳ.А.</p>	<p>Иҷро кардан 10 маротиба - дар 10 сония</p> <p>«5» - то расидан ба пой, пошнаи пой якҷоя</p> <p>«4» - дастон параллел ба фарш</p> <p>«3» - дастон болотар аз амудӣ</p> <p>«2» - дастон аниқ ба боло</p> <p>«1» - дастон пасттар аз амудӣ</p>
<p>Қобилиятҳои куввавию суръатнокӣ</p>	<p>Ҷаҳиш бо тоб доданитаноб ба пеш</p>	<p>«5» - 59-60 маротиба дар 30 сония</p> <p>«4» - 58 маротиба</p> <p>«3» - 57 маротиба</p> <p>«2» - 56 маротиба</p> <p>«1» - 55 маротиба</p>
<p>Қобилияти координатсионӣ:</p> <p>мувозинати статистикӣ</p>	<p>Мувозинат «қапиш»</p> <p>Ҳ.А.- рост истодан, дастҳо дар тарафҳо</p> <p>«Дастӣ рост ба қафо қапидани дастӣ муқобил, истодан дар ангушти мобайнии чап»</p> <p>Ҳамин машқ бо пой чап</p>	<p>Иҷро мешавад бо нимангушт бо амплитудайи максималӣ</p> <p>«5» — 16 сония</p> <p>«4» - 15 сония</p> <p>«3» - 14 сония</p> <p>«2» - 13 сония</p> <p>«1» - 12 сония</p>
<p>Қобилияти координатсионӣ:</p> <p>мувозинати статистикӣ</p>	<p>Мувозинат дар шпагат ба пеш, ба тарафҳо, ба қафо</p> <p>Иҷро кардан бо пойи рост ва чап</p> <p>Қайди мувозинат - 5 сония</p>	<p>«5» — пойи «корӣ» болотар аз сар</p> <p>«4» — кафи пой дар сатҳи китф</p> <p>«3» - пой дар сатҳи 90°</p> <p>«2» - пой дар сатҳи 90°, гардиши рон, қат кардани пойи такякунанда</p>

<p>Қобилияти координатсионӣ: мувозинати статистикӣ</p>	<p>Мувозинати пеш, Иҷро мешавад дар нимангушт бо пойҳои рост ва чап</p> <p>Қайди ҳолат 10 сония</p>	<p>«5» - амплитуда - 180 ° ва бештар, нимангушти баландтарин</p> <p>«4» - амплитуда 180 °, ҳолати корпус пасттар аз амудӣ</p> <p>«3»- 160 -135°</p> <p>«2» - иҷрои номуайяни элементи техникӣ, нимангушти паст, амплитудаи нокифоя</p>
<p>Мустаҳкамии мувозинат</p>	<p>Гардиш ба пеш</p> <p>Иҷро мешавад бо пойи рост ва чап</p>	<p>«5» - намоиш 3-х шпагатҳо, қайди хамшавӣ дар нимангушт</p> <p>«4» - намоиш 3-х шпагатҳо, қайди хамшавӣ дар қафи пой</p> <p>«3» - қайд накардани элементи охирон</p> <p>«2» - амплитудаи нокифоя</p>
<p>Мустаҳкамии мувозинат</p>	<p>Гардиш ба қафо</p> <p>Иҷро мешавад бо пойи рост ва чап</p>	<p>«5» - намоиш 3-х шпагатҳо, қайди шпагат дар нимангушт</p> <p>«4» - амплитудаи нокифоя</p> <p>«3» - набудани қайди охирони элемент</p> <p>«2» - амплитудаи камтар 135 °</p>

Дар ҷадвал кӯтоҳ истифода шудааст: «Х.А.»- ҳолати аввал.

Бали миёна- 5,0 - 4,5 –сатҳи баланди тайёрии тахассусӣ ва ҷисмонӣ

4.4 - 4,0 –аз миёна болотар

3,9 — 3,5 - сатҳи миёнаи тайёрии тахассусӣ ва ҷисмонӣ

3.4 -3,0 – аз миёна паст

2,9 ва паст - сатҳи пасти тайёрии тахассусӣ ва ҷисмонӣ

Нақшаи №9 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши гимнастикаи бадеӣ

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 маҳорат и олии варзишӣ
	1-ум	2,3-юм	1-ум	2-юм	3-юм	4-ум	5-ум	1-ум	2-юм	3-юм	1-ум
Миқдори соатҳо дар сол	6	9	12	14	16	18	20	24	26	28	32
Миқдори машқӣ-варзишӣ дар ҳафта	3-4	3-5	6	7-8	7-9	9-12	9-12	9-12	9-14	9-14	9-14
Миқдори умумии соатҳо дар сол	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1352	1456	1664
Миқдори умумии машқӣ-варзишӣ дар сол	190	190	280	360	450	450	450	570	570	570	570

Нақшаи №10 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши гимнастикаи бадеӣ

Номгӯи чамъомадҳои машқӣ

№	Намуди чамъомадҳои машқӣ-варзишӣ	Азнавтаксимкунии давомнокии чамъомадҳои аз рӯи зинаи тайёрии варзишӣ (миқдори рӯзҳо)				Рақами мувофиқи иштирокчиён ва чамъомадҳои
		Зинаи маҳорати олии варзишӣ	Зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ	Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)	Зинаи тайёрии ибтидоӣ	
1. Чамъомадҳои машқӣ-варзишӣ 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	14	14	14	-	

	расмий ҷумҳурӣ					
2. Ҷамъомадҳои махсуси машқӣ-варзишӣ						
2.1	Ҷамъомадҳои 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.	Ҷамъомадҳои машққунӣ барқарорсозӣ	То 14 рӯз			-	Иштирокчиёни мусобиқа
2.3.	Ҷамъомадҳои машқӣ барои таҳлили умумии тиббӣ	То 5 рӯз, аммо на кам аз 2 маротиба дар 1 сол			-	Мутобиқи нақшаи умумии таҳлили тиббӣ
2.4.	Ҷамъомадҳои машқӣ дар марҳилаи таълиӣ	-	-	То 21 рӯз пай дар пай ва на бештар аз 2 ҷамъомад дар як сол		На камтар 60% аз ҳайати гурӯҳи шахсоне, ки тайёрии варзиширо дар зинаҳои муайян мегузаранд
2.5.	Тамошои Ҷамъомадҳои машқӣ барои номзадҳо оид ба дохил намудан ба муассисаҳои таълимии таҳсилоти миёнаи касбӣ, ки	-	То 60 рӯз		-	Мутобиқи қоидаи қабул

	фаъолияти тарбияи ҷисмонӣ ва варзишро амалӣ менамоянд				
--	--	--	--	--	--

Нақшаи №11 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши гимнастикаи бадеӣ

Таҷҳизот ва лавозимотҳои варзишии, ки барои гузаронидани тайёрии
варзишӣ заруранд

Ҷадвали 1

№	Номгӯй	Воҳиди	Шумораи маснуот
Таҷҳизот ва лавозимотҳои асосӣ			
1.	Қолини гимнастикӣ (13 x 13м)	дона	1
2.	Гурзи гимнастикӣ	дона (пар)	18
3.	Лентаҳо барои гимнастикаи бадеӣ (рангҳои гуногун)	дона	18
4.	Тӯб барои гимнастикаи бадеӣ	дона	18
5.	Ҳалқаи гимнастикӣ	дона	18
6.	Частики гимнастикӣ	дона	18
Таҷҳизотҳои иловагӣ ва ёрирасон, лавозимоти варзишӣ			
1.	Гантели бо вазни тағйирёбандаи аз 0,5 то 5 кг	комплект	4
2.	Оина 12 x 2 м	дона	1
3.	Сӯзан барои дам кардани тӯбҳои варзишӣ	дона	3
4.	Таноб барои баромадан	дона	1
5.	Мати гимнастикӣ	дона	10
6.	Тӯби вазнин (пуркардашуда)(медицинбол) аз 1 то 5 кг	комплект	3
7.	Тӯби волейбол	дона	2
8.	Насоси универсалӣ	дона	1
9.	Чӯби гимнастикӣ	дона	18

10.	Пианино	дона	1
11.	Чангкашак	дона	1
12.	Дастгоҳи хореографӣ	комплект	1
13.	Нимкати гимнастикӣ	дона	5
14.	Девори гимнастикӣ	дона	18
15.	Тренажор для отработки доскоков	дона	1
16.	Тренажори универсалӣ (малогабаритный)	дона	1
17.	Тренажор барои инкишофи мушакҳо , даст, пой ва миён	дона	1
18.	Магнитофон ё диски мусиқӣ (ба як мураббӣ)	дона	1
Воситаҳои назоратӣ- ченкунӣ ва иттилоотӣ			
1.	Видеокамера	комплект	1
2.	Видеотехника барои сабт ва намоиши тасвир	комплект	1
3.	Лавҳаи иттилоотӣ	дона	1
4.	Чентаноб 20 м металлӣ	дона	1

№	Номгӯи либосу анҷоми варзишӣ	Воҳиди чен ак	Ҳисоби ягона	Зинаҳои тайёрии варзишӣ							
				зинаи тайёрии ибтидоӣ		зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)		зина мукамалгардони маҳорати варзишӣ		зинаи маҳорати олии варзишӣ	
				миқдор	мӯҳлати истифода (сол)	миқдор	мӯҳлати истифода (сол)	миқдор	мӯҳлати истифода (сол)	миқдор	мӯҳлати истифода (сол)
Либосу анҷоми варзишии, ки ба истифодабарии шахсӣ дода мешаванд											
1.	Гурзи гимнастикӣ	ҷуфт	Ба машққунанда	-	-	1	2	2	1	3	1
2.	Лентаҳо барои гимнастикаи бадеӣ (рангҳои гуногун)	дона	Ба машққунанда	-	-	2	1	4	1	4	1
3.	Тӯб барои гимнастикаи бадеӣ	дона	Ба машққунанда	-	-	1	1	2	1	3	1
4.	Ҳалқаи гимнастикӣ	дона	Ба машққунанда	-	-	2	1	4	1	6	1
5.	Ҷастаки гимнастикӣ	дона	Ба машққунанда	-	-	2	1	4	1	4	1

Нақшаи №12 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши гимнастикаи бадеӣ

Таъминот бо либосу анчоми варзишӣ

№	Номгуи либосу анчоми варзишӣ	Воҳиди ченак	Ҳисоби ягона	Зинаҳои тайёрии варзишӣ							
				зинаи тайёрии ибтидоӣ		зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)		зина мукамалгардонии маҳорати варзишӣ		зинаи маҳорати олии варзишӣ	
				миқдор	мӯҳлати истифода (сол)	миқдор	мӯҳлати истифода(сол)	миқдор	мӯҳлати истифода (сол)	миқдор	мӯҳлати истифода (сол)
Либосу анчоми варзишии, ки ба истифодабарии шахсӣ дода мешаванд											
1.	Кроссовка барои толор	чуфт	Ба машққунанда	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Кроссовка барои кӯча	чуфт	Ба машққунанда	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Шиппак барои	чуфт	Ба машққунанда	-	-	1	1	1	1	1	1

	толор										
4.	Нимшиппак (получешки)	чуфт	Ба машққунанда	-	-	6	1	10	1	10	1
Либос											
1.	Кепкаи аз офтоб хифзқунанда	дона	Ба машққунанда	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Костюми аз шамол хифзқунанда	дона	Ба машққунанда	-	-	-	-	1	2	1	2
3.	Костюми варзиш машқ	дона	Ба машққунанда	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Футболка (майка- полурукавка)	дона	Ба машққунанда	-	-	2	1	3	1	3	1
5.	Чуроб	чуфт	Ба машққунанда	-	-	2	1	4	1	6	1
6.	Чуроби гармкардаш уда	чуфт	Ба машққунанда	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Шортии варзиш	дона	Ба машққунанда	-	-	1	1	2	1	2	1

	(триси варзишӣ)		а								
8.	Костюми варзишӣ расмӣ барои иштирок дар мусобиқаҳо	дона	Ба машққунанд а	-	-	1	2	1	1	1	1
9.	Либоси оббозӣ барои иштирок дар мусобиқаҳо	дона	Ба машққунанд а	-	-	2	1	3	1	4	1