



ФАРМОИШ
КУМИТАИ ҶАВОНОН, ВАРЗИШ ВА САЙЁҲИИ
НАЗДИ ҲУКУМАТИ ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН

«26» октябри соли 2016

ш. Душанбе

№231-в

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

Чихати 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 варзишӣ 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 чиҳати татбиқи Стандарти давлатии мазкур чораҳои зарурӣ андешанд.
5. Раёсати тарбияи ҷисмонӣ ва инкишофи варзиш чиҳати чоп ва дастрас намудани Стандарти давлатии мазкур ба муассисаҳои тайёрии варзишӣ чораҳои дахлдор андешад.
6. Назорати иҷрои фармоиши мазкур ба зиммаи муовини Раиси Кумита Назаров Д. гузошта шавад.

Раис

А. Абдуллозода

Замима бо фармоиши Раиси Кумитаи
ҷавонон, варзиш ва сайёҳии назди
Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон
аз «26» октябри соли 2016, №231-в
тасдиқ шудааст

Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши
гимнастикаи варзишӣ

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

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

- банақшагирии нишондиҳандаҳои фаъолияти чорабинӣ дар намуди варзиши гимнастикаи варзишӣ (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 беҳатарӣ 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 гимнастикаи варзишӣ 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 гимнастикаи варзишӣ(меъёрҳои варзишӣ)-ро мегузаранд

9. Меъёрҳо оид ба намудҳои тайёрии варзишӣ ва мутобиқати онҳо дар зинаҳои тайёрии варзишӣ дар гурӯҳҳо, ки ба намуди варзиши гимнастикаи варзишӣ 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 ҷинси иштирокчӣ ба низомнома оид ба мусобиқаи расмӣ варзишӣ ва қоидаҳои намуди варзиши гимнастикаи варзишӣ;

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

- иҷрои нақшаи тайёрии варзишӣ;

- гузаронидани интиҳоби пеш аз мусобиқавӣ;

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

- риоякунии қоидаҳои умумии зиддидопингӣ, 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 иҷроӣ барномаи тайёрии варзишӣ дар ҳар як зинаи тайёрии варзишӣ

12. Натиҷаи иҷрои Барнома ба ҳисоб меравад:

а) дар зинаи тайёрии ибтидоии варзишӣ:

- ташаккулёбии манфиати мустаҳкам ба машғулиятҳои варзишӣ;

- ташаккулёбии доираи васеи малакаи ҳаракатӣ ва малақаҳо;

- азхудкунии асосҳои техникӣ оид ба намуди варзиши гимнастикаи варзишӣ;

- рушди ҳамаҷонибаи мутаносибии сифатҳои ҷисмонӣ;

- мустаҳкам намудани саломатии варзишгарон;

- интиҳоби варзишгарони перспективӣ чавон барои машғулияти минбаъда оид ба намуди варзиши гимнастикаи варзишӣ.

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

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

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

- 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;

- ҷонибдории сатҳи баланди ҳавасмандгардонии варзишӣ;
- ҳифзи саломатии варзишгарон.

г) дар зинаи маҳорати олии варзишӣ:

- комёбии натиҷаҳои сатҳи дастаи мунтахаби яккачини Ҷумҳурии Тоҷикистон;

- баланд бардоштани намоиши муътадили натиҷаҳои баланди варзишӣ дар мусобиқаҳои варзишии ҷумҳуриявӣ ва байналмилалӣ.

13. Барои таъмини зинаҳои тайёрии варзишӣ ташкилоте, ки тайёрии варзиширо иҷро менамоянд, низоми интихоби 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 санҷиши ҷавонон ва духтарон бо мақсади мутобиқшавии онҳо дар машғулиятҳои варзишӣ;

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

- 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 амалигардонии тайёрии варзишӣ оид ба низоми алоҳидаи варзишии намуди варзиши гимнастикаи варзишӣ

17. Хусусиятҳои амалигардонии тайёрии варзишӣ оид ба низоми варзишии намуди варзиши гимнастикаи варзишӣ 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;
- 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 зинаҳои мукамалгардонии маҳорати варзишӣ ва маҳорати олии варзишӣ, ба ғайр аз мураббии асосӣ (мураббӣ-омӯзгор) оид ба намуди варзиши гимнастикаи варзишӣ, иловатан мураббии дуҷум (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 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 гимнастикаи варзишӣ 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 варзишӣ 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 мусобикаҳои варзишӣ, тайёрӣ оид ба намуди варзиши гимнастикаи варзишӣ дар асоси риояи хатмии 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 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 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 бачои 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.

давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши гимнастикаи варзишӣ

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
варзишӣмегузаранд

Зинаҳои тайёрии варзишӣ	Давомнокии зинаҳо (дар сол)	Синну соли минималӣ барои дохил шудан ба гурӯҳҳо (сол)		Пуршавии гурӯҳҳо (нафар)
		писарон	духтарон	
Зинаи тайёрии ибтидоӣ	2	7	6	8 - 10
Зинаи машқӣ- варзишӣ (зинаитахассуси варзишӣ)	5	9	8	5 - 6
Зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ	бе маҳдудият	14	12	3 - 4
Зинаи маҳорати олии варзишӣ	бе маҳдудият	16	14	2 - 3

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

Нишондиҳандаҳои банақшагирифташудаи фаъолияти мусобиқавӣ оид
ба намуди варзиши гимнастикаи варзишӣ

Намудҳои мусобиқа	Зинаҳо ва солҳои тайёрии варзишӣ					
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаитахассуси варзишӣ)		Зинаи мукамалгардони маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорати олии варзишӣ
	то 1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2 сол		
Назоратӣ	1	1	5	5	5	5
Интихобӣ	-	-	4	4	4	4
Асосӣ	-	-	4	4	4	4

Нақшаи №4 ба Стандарти

давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши гимнастикаи варзишӣ

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

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

Аломатҳои шартӣ:

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

давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши гимнастикаи варзишӣ

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

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

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Писарон	Духтарон
Сифатҳои суръатию қувваи	Дави моку 2x10 м (на зиёда аз 7,1 с)	Дави моку 2x10 м (на зиёда аз 10,1 с)
	Дав ба масофаи 20 м (на зиёда аз 4,7 с)	Дав ба масофаи 20 м (на зиёда аз 5,0 с)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 130 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 130 см)
Қувват	Аз овезоншавӣ худро бардоштан дар турник (на кам аз 5 маротиба)	Аз овезоншавӣ худро бардоштан дар турник (на кам аз 5 маротиба)
	Ҳаму рост кардани дастон дар таъя ба нимкати параллелии гимнастикӣ (на кам аз 8 маротиба)	Ҳаму рост кардани дастон дар таъя ба нимкати параллелии гимнастикӣ (на кам аз 5 маротиба)
	Бардоштани пой аз овезоншавӣ дар девори гимнастикӣ дар ҳолати «угол» (на кам аз 5 раз)	Бардоштани пой аз овезоншавӣ дар девори гимнастикӣ дар ҳолати «угол» (на кам аз 5 раз)
	Нигоҳ доштани ҳолати «угол» дар овезоншавӣ дар девори гимнастикӣ (на кам аз 5 с)	Нигоҳ доштани ҳолати «угол» дар овезоншавӣ дар девори гимнастикӣ (на кам аз 5 с)
Қаишӣ	Ҳ.А. - шиштан, пойҳо якҷо, ҳам шудан ба пеш, қайд кардани ҳолат 5 ҳисобҳо	Ҳ.А. - шиштан, пойҳо якҷо ҳам шудан ба пеш, қайд кардани ҳолат 5 ҳисобҳо
	Машқи «мост» аз ҳолати ёнбош бо тахтапушт (масофаи аз «стоп» то ранҷаҳои даст на зиёда аз 30 см, қайд кардан 5 с)	Машқи «мост» аз ҳолати ёнбош бо тахтапушт (масофаи аз «стоп» то панҷаҳои даст на зиёда аз 30 см, қайд кардан 5 с)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ

Нақшаи №6 ба Стандарти

давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши гимнастикаи варзишӣ

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

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Писарон	Духтарон
Сифатҳои суръатию қувваи	Дав ба масофаи 20 м (на зиёда аз 4,5 с)	Дав ба масофаи 20 м (на зиёда аз 4,8 с)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ(на кам аз 155 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ(на кам аз 141 см)
	Баромадан ба таноб бо ёрии пой 5 м (бе ҳисоби вақт)	Баромадан ба таноб бо ёрии пой 5 м (бе ҳисоби вақт)
	Аз овезоншавӣ бардоштан дар турник (на кам аз 15 маротиба)	Аз овезоншавӣ бардоштан дар турник (на кам аз 12 маротиба)
	Аз овезоншавӣ бо дастон бо қувва баромада ба муаллақ ҳаво додан (чапашавӣ) дар тақя ба турник (на кам аз 10 маротиба)	Аз овезоншавӣ бо дастон бо қувва баромада ба муаллақ ҳаво додан (чапашавӣ) дар тақя ба турник (на кам аз 8маротиба)
	Ҷ.А. рост истода ҷудо қат қарданипойҳо, бо қувва бо дастон баромадан ба ростист дар қолини гимнастикӣ (на кам аз 5 с)	Ҷ.А. рост истода ҷудо қат қардани пойҳо, бо қувва бо дастон баромадан ба ростист дар қолини гимнастикӣ (на кам аз 5 с)
	Машқи ҳолати «высокий угол» дар бруси гимнастикӣ (на кам аз 5 с)	Машқи ҳолати «высокий угол» дар бруси гимнастикӣ (на кам аз 5 с)
	Ҷ.А. овезоншавӣ дар ҳалқаи гимнастикӣ, бо қувва боло шудан ба тақя (на кам аз 5 маротиба)	Ҷ.А. овезоншавӣ дар ҳалқаи гимнастикӣ, бо қувва боло шудан ба тақя (на кам аз 10 маротиба)
	Аз овезоншавӣ дар турник ,бо дав боло шудан ба тақя (на кам аз 5 маротиба)	Аз овезоншавӣ дар ҳодаи гимнастикӣ бо дав боло шудан ба тақя (на кам аз 5 маротиба)
Тобоварӣ	Истодан ба дастон дар фарш (пол) (на кам аз 30 с)	Истодан ба дастон дар фарш (пол) (на кам аз 30 с)

Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ
---------------------	-------------------------	-------------------------

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

намуди варзиши гимнастикаи варзишӣ

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

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Писарон	Духтарон
Сифатҳои суръатию қувваи	Дав ба масофаи 20 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 3,8 с)	Дав ба масофаи 20 м с аз пиллаи баланд (на зиёда аз 4,4 с)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 181 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 154 см)
	Баромадан ба таноб бо ёрии пой 5 м (бе ҳисоби вақт)	Баромадан ба таноб бо ёрии пой 5 м (бе ҳисоби вақт)
Қувват	Ҷ.А. «угол» пойҳо якҷо таъя ба дастон дар бруси гимнастикӣ, бо қувва баромадан ба ростист бо қат шудан, пояҳо якҷоя (на кам аз 5 маротиба)	Ҷ.А. «угол» пойҳо якҷо таъя ба дастон дар бруси гимнастикӣ, бо қувва баромадан ба ростист бо қат шудан, пояҳо якҷоя (на кам аз 8 маротиба)
	Ҷ.А. – шишта пойҳо якҷо дар қолини гимнастикӣ, бардоштани пойҳо дар ҳолати «высокий угол» (на кам аз 10 с)	Ҷ.А. – шишта пойҳо якҷо дар қолини гимнастикӣ, бардоштани пойҳо дар ҳолати «высокий угол» (на кам аз 13 с)
	Ҷ.А. Рост истодан ба дастон дар бруси гимнастикӣ, ҳаму рост кардани дастон (на кам аз 10 маротиба)	Ҷ.А. Рост истодан ба дастон дар бруси гимнастикӣ, ҳаму рост кардани дастон (на кам аз 15 маротиба)
	Овезоншавии горнзонталӣ аз пеш дар ҳалқаи гимнастикӣ пойҳои якҷоя (на кам аз 8 с)	Овезоншавии горнзонталӣ аз пеш дар ҳалқаи гимнастикӣ пойҳои якҷоя (на кам аз 5 с)
	Ҷ.А. – «угол» пойҳо якҷо дар таъя ба дастон дар ҳалқаи гимнастикӣ, ҳам шуда бо қувва бо дастон баромадан ба ростист, пойҳо ҷудо (на кам аз 7 маротиба)	Ҷ.А. – «угол» пойҳо якҷо дар таъя ба дастон дар ҳалқаи гимнастикӣ, ҳам шуда бо қувва бо дастон баромадан ба ростист, пойҳо ҷудо (на кам аз 10 маротиба)

Тобоварӣ	Рост истодандар ҳалқаи гимнастикӣ (на кам аз 30 с)	Рост истодан дар ҳалқаи гимнастикӣ (на кам аз 30 с)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ
Дараҷаи варзишӣ	Номзад ба устои варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон	
Дар ҳаҷми кӯтоҳ истифода шудааст: «Х.А.»- ҳолати аввал.		
Инкишофи	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	

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

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

	Писарон	Духтарон
Қувват	Дав ба масофаи 20 м (на зиёда аз 3,6 с)	Дав ба масофаи 20 м (на зиёда аз 4,3 с)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 221 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 181 см)
	Баромадан ба таноб бо ёрии пой 5 м (на зиёда аз 7,8 с)	Баромадан ба таноб бо ёрии пой 5 м (на зиёда аз 9,0 с)
	Ҳ.А. Рост истодан ба дастон дар бруси гимнастикӣ, хаму рост кардани дастон (на кам аз 15 маротиба)	Ҳ.А. – «угол» пойҳо якҷо дар така ба дастон дар болори гимнастикӣ, хам шуда бо қувва бо дастон баромадан ба ростист, пойҳо ҷудо (на кам аз 10 маротиба)
	Ҳ.А. така ба ҳалқаи гимнастикӣ , рост истодан аз фуру ҳамидан бо қувва аз китф(на кам аз 8 маротиба)	Ҳ.А. овезоншавӣ дар ҳодаи гимнастикӣ, қат шуда боло шудан ба така, гардиш ба ростист, гардиш ба пушт ба ростист (на кам аз 10 маротиба)
Тақия даст ба тарафи ҳалқаи гимнастикӣ (на кам аз 7,1 с)	Кунҷи (угол) баланд дар болори гимнастикӣ (на кам аз 12,0 с)	
Тобоварӣ	Рост истодан ба дастон дар ҳалқаи гимнастикӣ (на кам аз 60 с)	Рост истодан ба дастон дар болори гимнастикӣ (на кам аз 60 с)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ
Дараҷаи варзишӣ	Устои варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон, Устои варзиши дараҷаи байналмилалии Ҷумҳурии Тоҷикистон	

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

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

Меъёрҳои ҳаҷми максималии сарбории тамрин

Меъёри	Зинаҳо ва солҳои тайёрии варзишӣ
--------	----------------------------------

даврӣ	Зинаи тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)		Зинаи муқаммалг ардонии маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорат и олии варзишӣ
	то 1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2 сол		
Миқдори соатҳо дар сол	6	9	12 - 14	16 - 20	24 - 28	32
Миқдори машқӣ дар ҳафта	3 - 4	3 - 5	6 - 8	7 - 12	6 - 14	6 - 14
Миқдори умумии соатҳо дар сол	312	468	624 - 728	832 - 1040	1248 - 1456	1664
Миқдори умумии машқӣ дар сол	156 - 208	156 - 260	312 - 416	364 - 624	312 - 728	312 - 728

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

Номгӯи ҷамъомадҳои машқӣ

№	Намуди	Азнавтақсимкунии давомнокии	Рақами
---	--------	-----------------------------	--------

	чамъомадҳо и машқӣ	чамъомадҳо аз рӯи зинаи тайёрии варзишӣ (миқдори рӯзҳо)				мувофиқи иштирокчиён и чамъомад-ҳо
		Зинаи маҳора ти олии варзи шӣ	Зинаи мукамал гардонии маҳорати варзишӣ	Зинаи машқӣ- варзишӣ (зинаи тахассус и варзишӣ)	Зинаи тайёри и ибтидо ӣ	
1. Чамъомадҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба мусобикаҳо						
1.1.	Чамъомад- ҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба мусобикаҳои байналмилал ӣ	21	21	18	-	Аз тарафи ташкilotҳое, ки тайёрии варзиширо амалӣ мекунанд, муайн карда мешаванд.
1.2.	Чамъомад- ҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба чемпионатҳо, кубокҳо ва мусобикаҳо барои гирифтани ҷойи якуми Ҷумҳурии Тоҷикистон	21	18	14	-	
1.3.	Чамъомад- ҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба дигар мусобикаҳои ҷумҳуриӣ	18	18	14	-	
1.4.	Чамъомад- ҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба мусобикаҳои расмии ҷумҳуриӣ	14	14	14	-	
2. Чамъомадҳои махсуси машқӣ						
2.1	Чамъомад- ҳои машқӣ аз рӯи тайёрии умумӣ ва махсуси	18	18	14	-	На кам аз 70% аз хайати гурӯҳи шахсоне, ки тайёрии

	варзишӣ					варзиширо дар зинаҳои муайян мегузаранд
2.2.	Чамъомадҳои машқкунии барқарорсозӣ	То 14 рӯз			-	Иштирокчиёни мусобиқа
2.3.	Чамъомадҳои машқӣ барои ташхиси умумии тиббӣ	То 5 рӯз, аммо на кам аз 2 маротиба дар 1 сол			-	Мутобиқи нақшаи умумии ташхиси тиббӣ
2.4.	Чамъомадҳои машқӣ дар марҳилаи таълиӣ	-	-	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 машқӣ барои номзадҳо оид ба дохил намудан ба муассисаҳои таълимии таҳсилоти миёнаи касбӣ, 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 гимнастикаи варзишӣ

Таҷҳизот ва лвозимотҳои варзишии, ки барои гузаронидани тайёрии
варзишӣ заруранд

№	Номгӯй	Воҳиди ченак	Шумораи маснуот
Интизоми варзишӣ: болор, брусҳои гуногун			
1.	Болори гимнастикӣ	дона	1
2.	Болори гимнастикӣ пуррагӣ	дона	1
3.	Болори гимнастикӣ бо тағйирёбии баландӣ	дона	1
4.	Бруси гимнастикӣ занона		2
5.	Ходаи гимнастики занона дар ростисти универсалӣ	дона	1
6.	Купруги гимнастикӣ	дона	4
Интизоми варзишӣ: асп, ҳалқа, бруси параллелӣ, турник			
7.	Бруси гимнастикӣ мардона	дона	1
8.	Аспи гимнастикӣ (маховӣ)	дона	1
9.	Купруги гимнастикӣ	дона	6
10.	Турники гимнастикӣ	дона	1
11.	Турники гимнастикӣ бо тағйирёбии баландӣ (универсалӣ)	дона	1
12.	Чангаки ғарғара бо ҳалқаи гимнастикӣ	чуфт	1
13.	Рама бо ҳалқаи гимнастикӣ	дона	1
Интизоми варзишӣ: машқҳои озод, чаҳиши бо шаст			
14.	Роҳ барои давидан	комплект	1
15.	Қолин барои машқҳои озод	комплект	1
16.	Аспи гимнастикӣ (прыжковый переменной высоты)	дона	1
17.	Мати гимнастикӣ	дона	50
18.	Купруги гимнастикӣ	дона	2
Таҷҳизотҳои иловагӣ ва ёрирасон, лавозимоти варзишӣ			
19.	Батут	дона	1
20.	Гантели бо вазни тағйирёбандаи аз 2 то 6,5 кг	комплект	1
21.	Роҳчаи акробатикӣ	комплект	1
22.	Оинаи деворӣ 12x2 м	дона	1
23.	Таноб барои баромадан бо диаметри 30 мм	дона	2
24.	Хараки ҷумнастикӣ	дона	1
25.	Лонжаи дастӣ	дона	2
26.	Лонжаи дастии универсалӣ	дона	2

	бо камарбанди васеъ		
27.	Магнезитса	дона	6
28.	Матҳо (поролонӣ) (200x300x40 см)	дона	2
29.	Маркази мусиқӣ	дона	1
30.	Чӯби гимнастикӣ	дона	10
31.	Чӯб барои истондани ҳалқа	дона	1
32.	Поя барои суғурта	дона	2
33.	Поролон барои чуқурии суғуртавӣ	кг	Аз ҳисоби 40 кг ба 1м ³ ҳаҷми чуқурии суғуртавӣ
34.	Ҷастаки гимнастикӣ	дона	20
35.	Нимкати гимнастикӣ	дона	8
36.	Девори гимнастикӣ	дона	6

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

Таъминот бо либосу анчоми варзишӣ

№	Номгӯи либосу анчоми варзишӣ	Воҳиди ченак	Ҳисоби ягона	Зинаҳои тайёрии варзишӣ							
				зинаи тайёрии ибтидоӣ		зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаитахассуси 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.	Кепкаи аз офтоб ҳифзкунанда	дона	Ба машқкунанда	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Комбинезон барои баромад дар	дона	Ба машқкунанда	-	-	2	1	3	1	4	1

	мусобиқа- ҳо											
3.	Костюми аз шамол ҳифзкунан да	дона	Ба машққунанда	-	-	-	-	1	2	1	2	
4.	Костюми варзишӣ машқӣ	дона	Ба машққунанда	-	-	1	2	1	2	1	2	
5.	Кроссовка барои толор	ҷуфт	Ба машққунанда	-	-	1	1	2	1	2	1	
6.	Кроссовка иварзиши сабук	ҷуфт	Ба машққунанда	-	-	1	1	2	1	2	1	
7.	Либоси оббозӣ барои иштирок дар мусобиқа- ҳо	дона	Ба машққунанда	-	-	2	1	3	1	4	1	
8.	Љуроб	ҷуфт	Ба машққунанда	-	-	2	1	4	1	6	1	
9.	Чешкии гимнасти- кӣ	ҷуфт	Ба машққунанда	-	-	6	1	10	1	10	1	
10.	Шиппаки гимнасти-	ҷуфт	Ба машққунанда	-	-	1	1	1	1	1	1	

	кй										
11.	Футболка	дона	Ба машққунанда	-	-	2	1	3	1	3	1
12.	Шортии варзишй	дона	Ба машққунанда	-	-	1	1	2	1	2	1