



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

«26» октябри соли 2016

ш. Душанбе

№233-в

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

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 гӯштини 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 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, №233-в  
тасдиқ шудааст

Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши  
гӯштини варзишӣ

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

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

1. Барномаи тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши гӯштини  
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 ташкilotе, ки тайёрии варзиширо иҷро менамояд;
- номи Барнома;
- номи Стандарти давлатии 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 гӯштини варзишӣ мегузаранд (Нақшаи №1 ба Стандарти давлатӣ);

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

- банақшагирии нишондиҳандаҳои фаъолияти чорабинӣ дар намуди варзиши гӯштини 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 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 гӯштини 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 гӯштини 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 акробатика 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 гӯштини варзишӣ;

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

- азхудкунии асосҳои техникӣ оид ба намуди варзиши гӯштини варзишӣ;

- рушди ҳамаҷонибаи мутаносибии сифатҳои ҷисмонӣ;

- мустаҳкам намудани саломатии варзишгарон;

- интиҳоби варзишгарони перспективии ҷавон барои машғулияти минбаъда оид ба намуди варзиши гӯштини варзишӣ.

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 расмӣ варзишӣ оид ба намуди гӯштини 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 ҳавасмандгардони 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 гӯштини 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 мегузаранд, маҳдуд карда намешавад.

16. Муассисаҳои иловагии таълимии кӯдакон ва муассисаҳои таълимии миёнаи касбие, 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 гузаранда) пешниҳод кунанд.

5. Хусусиятҳои амалигардони тайёрии варзишӣ оид ба низоми алоҳидаи варзишии намуди варзиши гӯштини варзишӣ

17. Хусусиятҳои иҷрои тайёрии варзишӣ оид ба низомиварзишии намуди гӯштини варзишиё, ки дар номгӯи худ ибораҳои «гӯштини тарзи озод» ва «гӯштини юнонӣ-румӣ»-ро доранд, 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 мусобикаҳои 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 акробатика, иловатан мураббии дуюм (мураббӣ – омӯзгор) оид ба тайёрии умумичисмонӣ ва махсуси варзишӣ ҳангоми шароити кори якҷоя бо шахсоне, ки омодагии варзишро 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 номгӯи ҷамъомадҳои машқӣ ба ҳисоб мераванд (Нақшаи №10 ба Стандарти давлатӣ).

23. Тартиби ташаккули гурӯҳи тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши гӯштини 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 гӯштини 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 солӣ иҷро карда мешавад.

- вобаста аз шароит ва ташкили машқ, аз ҷумла шароити гузаронидани мусобикаҳои варзишӣ, тайёрӣ оид ба намуди варзиши гӯштини варзишӣ 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 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 гӯштини варзишӣ

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 гӯштини варзишӣ  
мегузаранд

Зинаҳои тайёрии варзишӣ	Давомнокии зинаҳо (дар сол)	Синну соли ҳадди ақал барои дохил шудан ба гурӯҳҳо (сол)	Пур кардани гурӯҳҳо (нафар)
Зинаи солимгардонӣ- варзишӣ	1	9-11	12-15
Зинаи тайёрии ибтидоӣ	1	11	14
Зинаи машқӣ- варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)	1	11	12
	2	12	10
	3	13	8
	4	14	8
Зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ	1	14	7
	2	15	6
	3	16-22	6
Зинаи маҳорати олии варзишӣ	бе маҳдудият	16-26	3
		бе маҳдудият	2

Эзоҳ: Дар зинаи МОВ машқварзони 16сола аз ҳисоби  
варзишгарони болаёқат ва дорандани унвони варзишии УВҚТ, УВДБ  
ҳамроҳ карда мешаванд.

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

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

Қисми тайёрӣ	Зинаҳо ва солҳои тайёрӣ					
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)		Зинаи мукамалгардони маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорати олии варзишӣ
	1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2 сол		
Тайёрии умумии чисмонӣ (%)	43 - 55	32 - 41	22 - 28	16 - 21	9 - 12	31 - 39
Тайёрии махсуси чисмонӣ (%)	14 - 18	16 - 20	18 - 23	21 - 27	20 - 26	16 - 20
Тайёрии техникӣ- тактикӣ (%)	20 - 26	25 - 32	24 - 31	25 - 32	30 - 39	25 - 32
Тайёрии назариявӣ, психологӣ ва тактикӣ (%)	5 - 7	6 - 8	7 - 9	8 - 10	8 - 10	6 - 8
Чорабиниҳои барқарорсозӣ (%)	-	6 - 7	7 - 10	13 - 17	13 - 16	8 - 10
Таҷрибаи дастурӣ ва доварӣ (%)	-	0,5 - 1	1 - 2	2 - 3	2 - 3	1 - 2
Иштирок дар мусобикаҳо (%)	0,5 - 1	1 - 2	3 - 5	3 - 6	5 - 6	5 - 7

Нақшаи № 3 ба Стандарти  
давлaтии тайёрии варзишӣ оид ба  
намуди варзиши гӯштини варзишӣ

Нишондиҳандаҳои банақшагирифташудаи фаъолияти мусобиқавӣ оид  
ба намуди варзиши гӯштини варзишӣ

Намудҳои мусобиқа	Зинаҳо ва солҳои тайёрии варзишӣ					
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаитаҳассуси варзишӣ)		Зинаи мукамалг ардонии маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорати олии варзишӣ
	то 1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2 сол		
Назоратӣ	-	-	3 -4	4 - 5	5 - 6	5 - 6
Интиҳобӣ	-	-	1	1 - 2	1 - 2	1 - 2
Асосӣ (Основные)	-	-	1	1	1 - 2	1 - 2
Асосӣ (Главные)	-	-	-	1	1	1
Мухорибаҳои мусобиқавӣ	8 -12	8 -12	14 -38	14 - 38	40 - 44	40 - 48

давлатии тайёрии варзишӣ оид ба  
намуди варзиши гӯштини варзишӣ

Таъсирнокии сифатҳои ҷисмонӣ ва тану тӯш (ҷусса) дар  
натичадиҳӣ оид ба намуди варзиши гӯштини варзишӣ

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

Аломатҳои шартӣ:

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

давлатии тайёрии варзишӣ оид ба  
намуди варзиши гӯштини варзишӣ

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

Сифати инкишофи ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)
Чолокӣ	Дав ба масофаи 30 м (на зиёда аз 5,8 с)
	Дав ба масофаи 60 м (на зиёда аз 9,8 с)
Мутобиқатӣ	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 7,8 с)
Тобоварӣ	Дав ба масофаи 400 м (на зиёда аз 1 дақ. 23 с)
	Дав ба масофаи 800 м (на зиёда аз 3 дақ. 20 с)
	Дав ба масофаи 1500 м (на зиёда аз 7 дақ. 50 с)
Қувват	Дар турник худро боло бардоштан (на камтар аз 2 маротиба)
	Авезоншавӣ дар дастони хамшуда (кунҷо 90°) (на кам аз 2 с)
	Хаму рост кардани дастон дар така ба фарш (на камтар аз 15 маротиба)
	Партофтани тӯби вазнин (3 кг) ба пушт (на кам аз 4,5 м)
	Партофтани тӯби вазнин (3 кг) ба пеш аз паси сар (на кам аз 3,5 м)
Тобоварии қувват	Боло бардоштани бадан, ёнбош бо тахтапушт (на кам аз 8 маротиба)
	Бардоштани пой аз овезоншавӣ то расондани дастон дар девори гимнастикӣ (на кам аз 2 раз)
Сифатҳои суръатию қувваи	Ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷой (на кам аз 150 см)
	Ҷаҳиш ба баландӣ аз ҷой (на кам аз 40 см)
	Ҷаҳиши секарата аз ҷой (на кам аз 4,8 м)
	Дар турник худро боло бардоштан дар 20 с (на кам аз 3 маротиба)

Ҳаму рост кардани дастон дар тақя ба фаршдар 20 с (на кам аз 10 маротиба)

Боло бардоштани бадандар ҳолати хоб ба тахтапушт дар 20 с (на кам аз 4 маротиба)

Нақшаи №6 ба Стандарти

давлатии тайёрии варзишӣ оид ба  
намуди варзиши гӯштини варзишӣ

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

Сифати инкишофи ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)
Чолокӣ	Дав ба масофаи 30 м (на зиёда аз 5,6 с)
	Дав ба масофаи 60 м (на зиёда аз 9,6 с)
Мутобиқатӣ	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 7,6 с)
Тобоварӣ	Дав ба масофаи 400 м (на зиёда аз 1 дақ. 21 с)
	Дав ба масофаи 800 м (на зиёда аз 3 дақ. 10 с)
	Дав ба масофаи 1500 м (на зиёда аз 7 дақ. 40 с)
Қувват	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 4 маротиба)
	Хаму рост кардани дастон дар брус (на кам аз 16 маротиба)
	Хаму рост кардани дастон дар така ба фарш (на кам аз 20 маротиба)
	Партофтани тӯби вазнин (3 кг) ба пушт (на кам аз 6 м)
	Партофтани тӯби вазнин (3 кг) ба пеш аз паси сар (на кам аз 5,2 м)
Тобоварии қувват	Бардоштани пой аз овезоншавӣ то расондани дастон дар девори гимнастикӣ (на кам аз 2 раз)
Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷой (на камаз 160 см)
	Ҷаҳиш ба баландӣ аз ҷой (на кам аз 40 см)
	Ҷаҳиши секарата аз ҷой (на кам аз 5 м)
	Дар турник худро боло бардоштан дар 20 с (на кам аз 4 маротиба)

	Хаму рост кардани дастон дар тақя ба ёнбош дар 20 с (на кам аз 10 маротиба)
	Боло бардоштани бадан дар ҳолати хоб ба тахтапушт дар 20 с (на кам аз 6 маротиба)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ



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

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

Сифати инкишофи ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)
Чолокӣ	Дав ба масофаи 30 м (на зиёда аз 5,4 с)
	Дав ба масофаи 60 м (на зиёда аз 9,4 с)
	Дав ба масофаи 100 м (на зиёда аз 14,4 с)
Мутобиқатӣ	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 7,6 с)
	Гардиши максималӣ дар паридан (на кам аз 390°)
Тобоварӣ	Дав ба масофаи 400 м (на зиёда аз 1 дақ. 16 с)
	Дав ба масофаи 800 м (на зиёда аз 2 дақ. 48 с)
	Дав ба масофаи 1500 м (на зиёда аз 7 дақ. 00 с)
	Дав ба масофаи 2000 м (на зиёда аз 10 дақ.)
	Дав ба масофаи 2x800 м, 1 дақ. танаффус (на зиёда аз 5 дақ. 48 с)
Қувват	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 6 маротиба)
	Хаму рост кардани дастон дар брус (на кам аз 20 маротиба)
	Хаму рост кардани дастон дар такя ба фарш (на кам аз 40 маротиба)
	Партофтани тӯби вазнин (3 кг) ба пушт (на кам аз 7 м)
	Партофтани тӯби вазнин (3 кг) ба пеш аз паси сар (на кам аз 6,3 м)
Тобоварии қувват	Бардоштани пой аз овезоншавӣ то расондани дастон дар девори гимнастикӣ (на кам аз 2 раз)
Сифатҳои суръатию қувваи	Ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷой (на кам аз 180 см)
	Ҷаҳиш ба баландӣ аз ҷой (на кам аз 47 см)
	Ҷаҳиши секарата аз ҷой (на кам аз 6 м)

	Дар турник худро боло бардоштан дар 20 с (на камаз 5 маротиба)
	Хаму рост кардани дастон дар такя ба фаршдар 20 с (на кам аз 14 маротиба)
	Боло бардоштани бадан дар ҳолати хоб ба тахтапушт дар 20 с (на камтар аз 9 маротиба)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ
Дараҷаи варзишӣ	Номзад ба устои варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон

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

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

Сифати инкишофи ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)
Чолокӣ	Дав ба масофаи 30 м (на зиёда аз 5,2 с)
	Дав ба масофаи 60 м (на зиёда аз 8,8 с)
	Дав ба масофаи 100 м (на зиёда аз 13,8 с)
Мутобиқатӣ	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 7,1 с)
	Гардиши максималӣ дар паридан (на кам аз 390°)
Тобоварӣ	Дав ба масофаи 400 м (на зиёда аз 1 дақ. 14 с)
	Дав ба масофаи 800 м (на зиёда аз 2 дақ. 44 с)
	Дав ба масофаи 1500 м (на зиёда аз 6 дақ. 20 с)
	Дав ба масофаи 2000 м (на зиёда аз 10 дақ.)
	Дав ба масофаи 2x800 м, 1 дақ. танаффус (на зиёда аз 5 дақ. 32 с)
Қувват	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 8 маротиба)
	Хаму рост кардани дастон дар брус (на кам аз 27 маротиба)
	Хаму рост кардани дастон дар такя ба фарш (на кам аз 48 маротиба)
	Партофтани тӯби вазнин (3 кг) ба пушт (на кам аз 9 м)
	Партофтани тӯби вазнин (3 кг) ба пеш аз паси сар (на кам аз 8 м)
Тобоварии қувват	Бардоштани пой аз овезоншавӣ то расондани дастон дар девори гимнастикӣ (на кам аз 5 раз)
Сифатҳои суръатию қувваи	Ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷой (на камаз 200 см)
	Ҷаҳиш ба баландӣ аз ҷой (на кам аз 52 см)
	Ҷаҳиши секарата аз ҷой (на кам аз 6,2 м)

Маҳорати техникӣ	Дар турник худро боло бардоштан дар 20 с (на камаз 8 маротиба)
	Хаму рост кардани дастон дар такя ба фаршдар 20 с (на камаз 18 маротиба)
	Боло бардоштани бадандар ҳолати хоб ба тахтапушт дар 20 с (на кам аз 11 маротиба)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ
Дараҷаи варзишӣ	Устои варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон, Устои варзиши дараҷаи байналмилалӣ Ҷумҳурии Тоҷикистон

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

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	
	то 1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2 сол				1 сол	2 сол
Миқдори соатҳо дар ҳафта	6	9	12	18	20	24	26	32	36
Миқдори машқӣ дар ҳафта	3 - 5	3 - 5	6	9 - 12	10-12	9 - 14	12-14	6-12	9-14
Миқдори умумии соатҳо дар 1 сол	312	468	624	1040	960	1152	1248	1536	1728
Миқдори умумии машқӣ дар 1 сол	208	260	312	624	480	576	624	768	864

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

Номгӯи чамъомадҳои машқӣ

№	Намуди дастаҳои машқӣ	Азнавтақсимкунии давомнокии дастаҳо аз рӯи зинаи тайёрии варзишӣ (миқдори рӯзҳо)				Рақами мувофиқи иштирокчиёни даста
		Зинаи маҳорати олии варзишӣ	Зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ	Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи таҳассуси варзишӣ)	Зинаи тайёрии ибтидоӣ	
1. Дастаҳои машқӣ аз рӯи тайёрӣ ба мусобиқаҳо						
1.1.	Дастаҳои машқӣ аз рӯи тайёрӣ ба мусобиқаҳои байналмилалӣ	21	21	18	-	Аз тарафи ташкилотҳо, ки тайёрии варзиширо амалӣ мекунанд, муайн карда мешаванд.
1.2.	Дастаҳои машқӣ аз рӯи тайёрӣ ба чемпионатҳо, кубокҳо ва мусобиқаҳо барои гирифтани ҷойи якуми Ҷумҳурии Тоҷикистон	21	18	14	-	
1.3.	Дастаҳои машқӣ аз рӯи тайёрӣ ба дигар мусобиқаҳои ҷумҳурӣ	18	18	14	-	
1.4.	Дастаҳои машқӣ аз рӯи тайёрӣ ба мусобиқаҳои расмӣ ҷумҳурӣ	14	14	14	-	

2. Дастаҳои махсуси машқӣ						
2.1.	Дастаҳои машқӣ аз рӯи тайёрии умумӣ ва махсуси варзишӣ	18	18	14	-	На камтар 70% аз ҳайати гурӯҳи шахсоне, ки тайёрии варзиширо дар зинаҳои муайян гузаштаанд
2.2.	Дастаҳои машққунии барқарорсозӣ	То 14 рӯз			-	Иштирокчиёни 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.	Дастаҳои машқӣ дар марҳилаи таътилі	-	-	То 21 рӯз пай дар пай ва на зиёда 2 даста дар сол	-	На камтар 70% аз ҳайати гурӯҳи шахсоне, ки тайёрии варзиширо дар зинаҳои муайян гузаштаанд
2.5.	Тамошоии дастаҳои машқӣ барои номзадҳо оид ба қабул намудан ба муассисаҳои таълимии таҳсилоти миёнаи касбӣ, ки фаъолиро дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш амалӣ менамоянд	-	То 60 рӯз		-	Мутобиқи қоидаи қабул

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

Таҷҳизот ва лавозимотҳои варзишиё, ки барои гузаронидани тайёрии  
варзишӣ заруранд

Ҷадвали 1

№	Номгӯй	Воҳиди ченак	Шумораи маснуот
Таҷҳизот, лавозимоти варзишӣ			
1.	Гилеми гӯштинӣ 12 x 12 м	комплект	1
Таҷҳизотҳои техникий иловагӣ ва ёрирасони машқӣ			
2.	Тарозу то 200 кг	дона	1
3.	Гантели вазндораз 0,5 то 5 кг	комплект	3
4.	Гири варзишӣ 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонги боксёрӣ	дона	1
6.	Лавҳаи иттилоотӣ	дона	1
7.	Оина 2 x 3 м	дона	1
8.	Сӯзан барои дам кардани тӯбҳои варзишӣ	дона	3
9.	Нимкати мулоими маҳсӣ	дона	1
10.	Лонжаи дастӣ	дона	2
11.	Манекени (одамаки) машқӣ барои гӯштингири	комплект	1
12.	Мати гимнастикӣ	дона	18
13.	Тӯби вазнин (медицинболы) (аз 3 то 12 кг)	комплект	2
14.	Тӯби баскетбол	дона	6



15.	Тӯби футбол	дона	2
16.	Насоси универсалӣ (барои дам кардани тӯбҳои варзишӣ)	дона	1
17.	Частики гимнастикӣ	дона	15
18.	Нимкати гимнастикӣ	дона	2
19.	Раф барои нигоҳ доштани гантелҳо	дона	1
20.	Девори гимнастикӣ	дона	8
21.	Намолавҳаи иттилоотию рангию электронӣ	комплект	1
22.	Қуттӣ-туфдон	дона	1
23.	Вазнаи вазнбардорӣ-машкӣ	комплект	1
24.	Эспандери резинии китфӣ	дона	15

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

Таъминои либосу анҷоми варзишӣ

Либосу анҷоми варзишӣ, ки ба истифодабарии шахсӣ дода мешаванд											
№	Номгӯи либосу анҷоми варзишӣ	Воҳиди ченак	Ҳисоби ягона	Зинаҳои тайёрии варзишӣ							
				зинаи тайёрии ибтидоӣ		зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)		зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ		зинаи маҳорати олии варзишӣ	
				миқдор	мӯҳлати истифода (сол)	миқдор	мӯҳлати истифода (сол)	миқдор	мӯҳлати истифода (сол)	миқдор	мӯҳлати истифода (сол)
1.	Пойафзоли гӯштингирӣ (Борцовки)	чуфт	Ба машққунанда	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Костюми аз шамол хифзқунанда	дона	Ба машққунанда	-	-	1	1	1	1	1	1

3.	Костюми машқӣ	дона	Ба машққунанда	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кросовка барои толор	ҷуфт	Ба машққунанда	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Кросовкаи варзиши сабук	ҷуфт	Ба машққунанда	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Зонучакҳо (Муайянку-нандаҳо барои устухонҳои зону)	комплект	Ба машққунанда	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Оринчакҳо (Муайянку-нандаҳо барои устухонҳои оринч)	комплект	Ба машққунанда	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Трикои гӯштингирӣ	дона	Ба машққунанда	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Бинти эластикӣ	дона	Ба машққунанда	-	-	2	1	2	1	3	1
10.	Сачоқ	дона	Ба машққунанда	-	-	2	1	2	1	3	1