



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

«26» октябри соли 2016

ш. Душанбе

№236-в

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

Ҷихати 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 камонварӣ 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 "Хонаи ҷумҳуриявӣи 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, №236-в  
тасдиқ шудааст

## Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши камонварӣ

Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши камонварӣ (минбаъд – Стандарти давлатӣ) дар асоси моддаи 6 Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи тайёрии варзишӣ» таҳия карда шудааст ва шарту талаботҳоро оид ба тайёрии варзишӣ дар ташкилоту муассисаҳое, ки дар асоси қонун тайёрии варзиширо амалӣ мегардонанд, муайян менамояд.

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

1. Барномаи тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши камонварӣ (минбаъд - Барнома) бояд сохтор ва мазмуни зеринро дошта бошад:

- варақаи муқова;
- мактуби фаҳмондадиҳӣ;
- қисми меъёрӣ;
- қисми методӣ;
- сохтори назорат ва талаботҳои санҷишӣ;
- номгӯи таъминоти барномавӣ;
- нақшаи чорабиниҳои тарбияи ҷисмонӣ ва чорабиниҳои варзишӣ.

2. Дар «Варақаи муқова»-и Барнома нишон дода мешавад:

- номгӯи навъи варзиш;
- номгӯи ташкилоте, ки тайёрии варзиширо иҷро менамояд;
- номи Барнома;
- номи Стандарти тайёрии варзишии, ки дар асоси он Барнома

таҳия шудааст;

- мӯҳлати иҷрои Барнома;
- соли тартибдиҳии Барнома.

3. Дар «Мактуби фаҳмондадиҳӣ»-и Барнома тавсифи намуди варзиш дода мешавад, хусусиятҳои фарқкунанда ва хусусияти ташкили раванди тамрин, сохтори системаи тайёрии бисёрсола (давраҳо, дараҷаҳо, тартиб) баён карда мешавад.

4. «Қисми меъёрӣ»-и Барнома бояд дар худ дошта бошад:

- давомнокии зинаи тайёрии варзишӣ, синну соли минималии шахсон барои қабул намудан ба зинаҳои тайёрии варзишӣ, синну соли минималии шахсоне, ки тайёрии варзиширо дар гурӯҳҳо дар зинаҳои

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

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

- банақшагирии нишондиҳандаҳои фаъолияти чорабинӣ дар намуди варзиши камонварӣ (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 камонварӣ 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 тактикий 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 камонварӣ (меъёрҳои варзишӣ)-ро мегузаранд

9. Меъёрҳо оид ба намудҳои тайёрии варзишӣ ва мутобиқати онҳо дар зинаҳои тайёрии варзишӣ дар гурӯҳҳо, ки ба намуди варзиши камонварӣ 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-варзишӣ дохил намудан (зинаи таҳассуси варзишӣ) (Нақшаи №6 ба Стандарти давлатӣ);

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

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

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

3. Талабот ба иштироки шахсоне, ки тайёрии варзиширо мегузаранд ва шахсоне, ки онро дар 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 камонварӣ;

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

- иҷрои нақшаи тайёрии варзишӣ;

- гузаронидани интихоби пеш аз мусобиқавӣ;

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

- риоякунии қоидаҳои умумии зиддидопингие, ки аз ҷониби ташкилоти байналмилалии зиддидопингӣ тасдиқ шудааст.

11. Шахсе, ки тайёрии варзиширо мегузарад аз тарафи ташкилот равона карда мешавад, ки аз тарафи тайёрии варзишӣ дар мусобиқаҳои варзишӣ мутобиқи нақшаи чорабиниҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзишӣ, низомнома оид ба мусобиқаи варзишӣ ва чорабиниҳои варзишӣ сафарбар карда мешавад.

#### 4. Талабот ба натиҷаҳои иҷрои 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 камонварӣ;

- рушди ҳамаҷонибаи мутаносибии сифатҳои ҷисмонӣ;

- мустаҳкам намудани саломатии варзишгарон;

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

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

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

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

- ташкили ҳавасмандгардонии варзишӣ;

- солимгардонии варзишгарон.

в) дар зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ:

- баланд бардоштани имкониятҳои функционали организми варзишгарон;

- мукамалгардонии сифатҳои умумӣ ва ҷисмонӣ, техникӣ, тактикӣ ва тайёрии психологӣ;

- мусоидии нишондоди натиҷаҳои баланди варзишӣ дар мусобиқаҳои минтақавии расмӣ ва минтақавӣ;

- ҷонибдорӣ сатҳи баланди ҳавасмандгардонии варзишӣ;

- ҳифзи саломатии варзишгарон.

г) дар зинаи маҳорати олии варзишӣ:

- комёбии натиҷаҳои сатҳи дастаи мунтахаби яккачини Ҷумҳурии Тоҷикистон;

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

13. Барои таъмини зинаҳои тайёрии варзишӣ ташкилоте, ки тайёрии варзиширо иҷро менамоянд, низоми интихоби 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 камонварӣ;

- азназаргузаронӣ ва интихоби варзишгари навраси ояндадор ба дастаҳои машғулиятӣ ва мусобиқаҳо.

15. Синну соли максималии шахсоне, ки тайёрии варзиширо оид ба Барномаи дар зинаи маҳорати олии варзишӣ мегузаранд, маҳдуд карда намешавад.

16. Ташкилотҳои таълимие, ки барномаҳои таълимиро дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш амалӣ мегардонанд, барои хатмкунандагони болаёқати ояндадор метавонанд имконияти гузаронидани тайёрии варзиширо дар базаи худ дар муддати то чор сол (то 10% аз шумораи хонандагон) пешниҳод кунанд.

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

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

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

- ташкили нақшаи 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 олиии варзишӣ, ба ғайр аз мураббии асосӣ (мураббӣ-омӯзгор) оид ба намуди варзиши камонварӣ, иловатан мураббии дуҷум (мураббӣ – омӯзгор) оид ба тайёрии умумичисмонӣ ва махсусии варзишӣ ҳангоми шароити қорӣ яққоя бо шахсоне, ки омодагии варзиширо мегузаранд, ҷалб карда мешавад.

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

23. Тартиби ташаккули гурӯҳи тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши камонварӣ 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 камонварӣ 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 камонварӣ дар асоси риояи ҳатмии чораҳои зарурии бехатар бо мақсади нигоҳ доштани саломатии шахсоне, ки тайёрии варзиширо мегузаранд, иҷро карда мешавад.

6.Талабот ба шартҳои амалигардонии Барнома, аз ҷумла кадрҳо, базаи моддӣ-техникӣ ва инфрасохтори ташкилотҳои, ки тайёрии варзиширо амалӣ мегардонанд ва дигар шартҳо

26. Ташкилотҳои, ки тайёрии варзиширо амалӣ менамоянд бояд риояи талабот ба шартҳои амалигардонии Барномаро, аз ҷумла кадрҳо, базаи моддӣ-техникӣ, инфрасохтор ва дигар шартҳои, ки тибқи стандарти давлатии мазкур тасдиқ карда шудаанд, таъмин намоянд.

27. Талабот ба кадрҳои ташкилоте, ки тайёрии варзиширо иҷро менамоянд:

- дар зинаи тайёрии ибтидоии варзишӣ – мавҷуд будани маълумоти миёнаи касбӣ ва маълумоти олиии касбӣ бе нишон додани талабот нисбат ба собиқаи қорӣ аз рӯи тахассус;

- дар зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаитахассуси варзишӣ) - мавҷуд будани маълумоти миёнаи касбӣ ва маълумоти олии касбӣ ва собиқаи корӣ аз рӯи тахассус на 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 хайати мураббӣён, нишондодҳои нақшавӣ-ҳисоботии шумораи нафарҳо, ки барномаи тайёрии варзиширо амалӣ менамоянд ва речаи истифодаи иншоотҳои варзише, ки дар онҳо иҷроиши барномаҳо амалӣ мегардад, ба роҳ монда мешавад.

29. Талабот ба базаи моддӣ-техникӣ ва инфрасохтори маълумот, ки тайёрии варзиширо иҷро менамоянд ва дигар шартҳо:

- мавҷуд будани майдончаҳо барои камонварӣ;

- 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 камонварӣ

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 камонварӣ  
мегузаранд

Зинаҳои тайёрии варзишӣ	Давомнокии зинаҳо (дар сол)	Синну соли ҳадди ақал барои дохил шудан ба гурӯҳҳо (сол)	Пур кардани гурӯҳҳо (нафар)
Зинаи тайёрии ибтидоӣ	1	10	8
Зинаи машқӣ- варзишӣ (зинаитахассуси варзишӣ)	3	12	7-8
Зинаи мукамалгардони маҳорати варзишӣ	3	13	4-7
Зинаи маҳорати олии варзишӣ	2	15	2-4

Нақшаи №2 ба Стандарти  
давллатии тайёрии варзишӣ оид ба  
намуди варзиши камонварӣ

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

Қисми тайёрӣ	Зинаҳо ва солҳои тайёрӣ					
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаитахассуси варзишӣ)		Зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорати олии варзишӣ
	1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2 сол		
Тайёрии умумии ҷисмонӣ (%)	52-68	43-55	26-34	19-25	19-25	13-17
Тайёрии махсуси ҷисмонӣ (%)	22-28	26-34	31-39	39-50	40-50	38-50
Тайёрии техникӣ (%)	10-14	14-18	20-26	16-20	9-13	14-19
Тайёрии назариявӣ, психологӣ ва тактикӣ (%)	-	-	4-6	6-8	10-14	10-14
Иштирок дар мусобиқаҳо, таҷрибаи дастурӣ ва доварӣ (%)	2-4	4- 6	6-8	7-9	8-12	10-14

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

Нишондиҳандаҳои банақшагирифташудаи фаъолияти мусобиқаҳои оид  
ба намуди варзиши камонварӣ

Намудҳои мусобиқа	Зинаҳо ва солҳои тайёрии варзишӣ					
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаитаҳассуси варзишӣ)		Зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорати олии варзишӣ
	то 1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2 сол		
Назоратӣ	-	1	2-3	3-4	7-9	4-9
Интиҳобӣ	-	1	1-3	1-3	4-6	3-6
Основные Асосӣ	-	1	1-2	1-3	4-5	3-6

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

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

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

Аломатҳои шартӣ:

3 - таъсирнокии муҳим;

2 – таъсирнокии миёна;

1 – таъсирнокии номуҳим.

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

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

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санчишӣ (тестҳо)	
	Писарон	Духтарон
Чолокӣ	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 10 с)	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 10,5 с)
Сифатҳои суръатию қувваи	Партофтани тӯби вазнин 1 кг (на кам аз 3,8 м)	Партофтани тӯби вазнин 1 кг (на кам аз 3,3 м)
	Боло бардоштани бадан дар ҳолати хоб ба тахтапушт (на камаз 25 маротиба)	Боло бардоштани бадан дар ҳолати хоб батахтапушт (на камаз 20 маротиба)

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

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

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Писарон	Духтарон
Чолокӣ	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 9,5 с)	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 10,0 с)
Сифатҳои суръатию қувваи	Партофтани тӯби вазнин 1 кг (на кам аз 4 м)	Партофтани тӯби вазнин 1 кг (на кам аз 3,3 м)
	Боло бардоштани бадан дар ҳолати хоб батахтапушт (на камаз 35 маротиба)	Боло бардоштани бадан дар ҳолати хоб батахтапушт (на камаз 30 маротиба)
Тобоварӣ	Кашидани тори камон то расидан ба манаҳ (на кам аз 13 маротиба)	Кашидани тори камон то расидан ба манаҳ (на кам аз 13 маротиба)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ
Дараҷаи варзишӣ	Дараҷаи варзишии 3	

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

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	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 190 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 155 см)
	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 6 маротиба)	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 4 маротиба)
	Боло бардоштани бадан дар ҳолати хоб ба тахтапушт (на камаз 35 маротиба)	Боло бардоштани бадан дар ҳолати хоб ба тахтапушт (на камаз 30 маротиба)
	Партофтани тӯби вазнин 1 кг аз сар дар ҳолати нишаста (на кам аз 7,5 м)	Партофтани тӯби вазнин 1 кг аз сар дар ҳолати нишаста (на кам аз 4,5 м)
Тобоварӣ	Нигоҳ доштани камони кашидашуда дар ҳолати тайёрӣ (на кам аз 40 с)	Нигоҳ доштани камони кашидашуда дар ҳолати тайёрӣ (на кам аз 35 с)
	Кашидани тори камон то расидан ба манаҳ (на кам аз 18 маротиба)	Кашидани тори камон то расидан ба манаҳ (на кам аз 17 маротиба)
Дарачаи варзишӣ	Номзад ба устоди варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон	

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

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

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Писарон	Духтарон
Тобоварӣ	Нигоҳ доштани камони кашидашуда дар ҳолати тайёрӣ (на кам аз 45 с)	Нигоҳ доштани камони кашидашуда дар ҳолати тайёрӣ (на кам аз 40 с)
	Кашидани тори камон то расидан ба манаҳ (на кам аз 24 маротиба)	Кашидани тори камон то расидан ба манаҳ (на кам аз 21 маротиба)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ
Дарачаи варзишӣ	Устоди варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон, Устоди варзиши дарачаи байналмилалӣ Ҷумҳурии Тоҷикистон.	



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

Меъёрҳои ҳаҷми максималии сарбории тамрин

Меъёри даврӣ	Зинаҳо ва солҳои тайёрии варзишӣ					
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи таҳассуси варзишӣ)		Зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорати олии варзишӣ
	то 1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2 сол		
Миқдори соатҳо дар ҳафта	6	6	12	14-16	18-24	28-32
Миқдори машқкунӣ дар ҳафта	3-4	3-5	4-6	6	10-12	12
Миқдори умумии соатҳо дар 1 сол	312	312	468	832	1248	1664
Миқдори умумии машқкунӣ дар 1 сол	208	260	312	624	728	728

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

Номгӯи дастаҳои машққунӣ

№	Намуди дастаҳо машққунӣ	Азнавтақсимкунии давомнокии дастаҳо аз рӯи зинаи тайёрии варзишӣ (миқдори рӯзҳо)				Рақами мувофиқи иштирокчиё ни даста
		Зина и маҳо рати олии варз ишӣ	Зинаи мукаммал гардонии маҳорати варзишӣ	Зинаи машққӣ- варзишӣ (зинаи тахассус и варзишӣ)	Зинаи тайёрии ибтидо ӣ	
1. Дастаҳои машққунӣ аз рӯи тайёрӣ ба мусобиқаҳо						
1.1.	Дастаҳои машққунӣ аз рӯи тайёрӣ ба мусобиқаҳои байналмилалӣ	21	21	18	-	Аз тарафи ташкilotҳо е, ки тайёрии варзиширо амалӣ мекунанд, муайн карда мешаванд.
1.2.	Дастаҳои машққунӣ аз рӯи тайёрӣ ба чемпионатҳо, кубокҳо ва мусобиқаҳо барои гирифтани ҷойи якуми Ҷумҳурии Тоҷикистон	21	18	14	-	
1.3.	Дастаҳои машққунӣ аз рӯи тайёрӣ ба дигар мусобиқаҳои ҷумҳурӣ	18	18	14	-	
1.4.	Дастаҳои машққунӣ аз рӯи тайёрӣ ба мусобиқаҳои расмии ҷумҳурӣ	14	14	14	-	
2. Дастаҳои махсуси машққунӣ						

2.1	Дастаҳои машқкунӣ 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 машқкунии барқарорсозӣ	То 14 рӯз			-	Иштирокчиёни мусобиқаҳо
2.3.	Дастаҳои машқкунӣ барои ташҳиси умумии тиббӣ	То 5 рӯз, аммо на зиёда 2 маротиба дар 1 сол			-	Мутобиқи нақшаи умумии ташҳиси тиббӣ
2.4.	Дастаҳои машқкунӣ 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.	Тамошои дастаҳои машқкунӣ барои номзадҳо оид ба дохил 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 камонварӣ

Таҷҳизот ва лавозимотҳои варзишии, ки барои гузаронидани тайёрии  
варзишӣ заруранд

Ҷадвали 1

№	Номгӯй	Воҳиди ченак	Шумораи маснуот
Таҷҳизот, лавозимоти варзишӣ			
1.	Камони классикии варзишӣ, дар маҷмӯъ	дона	12
2.	Тир барои камони варзишӣ, дар маҷмӯъ	дона	96
3.	Бандак барои нишон	дона	48
4.	Нишон барои камонварӣ	дона	24
5.	Тиргак (подставка) барои камон ва тир	дона	12
6.	Лавҳаи нишон барои камонварӣ	дона	6
7.	Байрақча барои ишора кардани равиши шамол хангоми камонварӣ	дона	6
Таҷҳизотҳои иловагӣ ва ёрирасон, лавозимот			
8.	Равонак барои бурда овардани лавҳаҳои нишони камонварӣ	дона	2
9.	Таноб барои панчара кардани майдони камонварӣ	метр	300
10.	Лента (полихлорвиниловая), бараш 5-6 см	метр	2000
11.	Ростист барои панчара кашидани майдони камонварӣ бо симтаноб	дона	50
12.	Тӯби пуршуда ё вазнин бо вазни аз 1 то 5 кг (медицинбол переменной) массы от 1 до 5 кг	комплект	3
13.	Ҷастаки гимнастикӣ	дона	12
14.	Эспандери китфӣ	дона	12
15.	Эспандери фаъолияти дукарата	дона	12
16.	Эспандери резинии лентӣ	дона	12
17.	Тӯби баскетбол	дона	1
18.	Тӯби футбол	дона	1
19.	Тӯби волейбол	дона	1

20.	Насос барои дам кардани тӯб	комплект	1
21.	Асбоби комплектии барои санҷиши камон	комплект	1
22.	Дурбин	дона	12

Либосу анҷоми варзишию, ки ба истифодабарии шахсӣ дода мешаванд

№	Номгӯи либосу анҷоми варзишию истифодабарии шахсӣ	Воҳид и ченак	Ҳисоби ягона	Зинаҳои тайёрии варзишӣ							
				зинаи тайёрии ибтидоӣ		зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаитахассуси 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.	Камони классики варзишӣ	дона	Ба машққунанда	1	1	10	3	8	3	4	4
2.	Камондон барои камон	дона	Ба машққунанда	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Даста барои камон	дона	Ба машққунанда	-	-	12	1	12	1	24	1
4.	Ғилофак	дона	Ба машққунанда	-	-	12	1	12	1	24	1
5.	Клей барои (оперенья)	лӯла-ча	Ба машққунанда	-	-	2	1	3	1	4	6
6.	(Оперенье)	дона	Ба	-	-	50	1	100	1	150	1

	для стрел)		машққунанда								
7.	Думча барои тир	дона	Ба машққунанда	-	-	50	1	100	1	150	1
8.	Кликер	дона	Ба машққунанда	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Ришта барои тестивы	боби-на	Ба машққунанда	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Китфак барои камон	чуфт	Ба машққунанда	-	-	1	2	2	2	2	2
11.	Плунжер	дона	Ба машққунанда	-	-	1	1	2	1	4	1
12.	Чубча барои камон	дона	Ба машққунанда	-	-	10	1	10	1	15	1
13.	Нишона	дона	Ба машққунанда	-	-	1	3	1	3	1	3
14.	Қабза ба камон	дона	Ба машққунанда	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Тасбитгар	комплект	Ба машққунанда	-	-	1	2	1	2	1	2
16.	Найчабарои тир бо ғилофак	дона	Ба машққунанда	12	1	12	1	24	1	36	1
17.	Қутии борпечонӣ барои тир ва камон	дона	Ба машққунанда	-	-	1	2	1	2	1	2

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

Таъминоии либосу анҷоми варзишӣ

№	Номгӯи либосу анҷоми варзишӣ	Чена- ки ягона	Ҳисоби ягона	Зинаҳои тайёрии варзишӣ							
				зинаи тайёрии ибтидоӣ		зинаи машқӣ- варзишӣ (зинаитаҳассуси варзишӣ)		зина мукамалгардонии маҳорати варзишӣ		зинаи маҳорати олии варзишӣ	
				Миқдор	Мӯҳлати истифо- да (сол)	Миқдор	Мӯҳлати истифо- да(сол)	Миқдор	Мӯҳлати истифод а (сол)	Миқдор	Мӯҳлати истифо- да (сол)
Либосу анҷоми варзишии, ки ба истифодабарии шахсӣ дода мешаванд											
1.	Шими варзишӣ	чуфт	Ба машққунанда	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюми маҳсуси варзишӣ	дона	Ба машққунанда	-	-	1	2	1	2	1	2



3.	Костюми гарми варзишӣ	дона	Ба машққунанда	-	-	-	-	1	2	1	2
4.	Крага	дона	Ба машққунанда	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Кроссовкаи варзишӣ	ҷуфт	Ба машққунанда	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Ҷавшан	дона	Ба машққунанда	-	-	1	2	1	2	1	2
7.	Напальчик барои камонварӣ	дона	Ба машққунанда	-	-	1	1	2	1	3	1
8.	Пойафзоли резинӣ	ҷуфт	Ба машққунанда	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Футболка и варзишӣ	дона	Ба машққунанда	-	-	1	1	1	1	1	1