



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

«26» октябри соли 2016

ш. Душанбе

№240-в

Дар бораи тасдиқи Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба  
намуди варзиши лижаронии кӯҳӣ

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 лижаронии кӯҳӣ 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 чихати татбиқи Стандарти давлатии мазкур чораҳои зарурӣ андешанд.
5. Раёсати тарбияи ҷисмонӣ ва инкишофи варзиш чихати 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, №240-в  
тасдиқ шудааст

## Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши лижаронии кӯҳӣ

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

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

- банақшагирии нишондиҳандаҳои фаъолияти чорабинӣ дар намуди варзиши лижаронии кӯҳӣ (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 зинаи солони (ном ва давомнокии марҳилаҳо, зинаҳо ва мезосиклҳо).

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

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

- ҳаҷми тавсияшавандаи сарбориҳои тамринӣ ва мусобиқавӣ;

- тавсия оид ба банақшагирии натиҷаҳои варзишӣ;

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

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

- тавсияҳо оид ба ташкил намудани тайёрии психологӣ;

- нақшаи истифодаи воситаҳои барқароршуда;

- нақшаи чорабиниҳои зиддидопингӣ;

- нақшаи таҷрибаи дастурӣ ва доварӣ.

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

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

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

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

- маҷмӯи машқҳои санҷишӣ барои баҳои умумӣ, тайёрии махсуси ҷисмонӣ, тайёрии техникую тактикий шахсоне, ки тайёрии варзиширо

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

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

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

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

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

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

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

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

-меъёрҳои тайёрии умумии ҷисмонӣ ва 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 лижаронии кӯҳӣ;

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

- 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.

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 лижаронии кӯҳӣ;

- рушди ҳамаҷонибаи мутаносибии сифатҳои ҷисмонӣ;

- мустаҳкам намудани саломатии варзишгарон;

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

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

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

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

- 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 ҳаёти 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 лижаронии кӯҳӣ;

- 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 лижаронии кӯҳӣ

17. Хусусиятҳои амалигардонии тайёрии варзишӣ оид ба низоми варзишии намуди варзиши лижаронии кӯҳӣ 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;

- санчиш ва назорат.

20. Кор бо нақшаҳои алоҳидаи тайёрии варзишӣ дар зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ ва маҳорати олии арзишӣ иҷро карда мешавад.

21. Барои гузаронидани машғулиятҳо дар зинаҳои мукамалгардонии маҳорати варзишӣ ва маҳорати олии варзишӣ, ба ғайр аз мураббии асосӣ (мураббӣ-омӯзгор) оид ба намуди варзиши лижаронии кӯҳӣ, иловатан мураббии дуҷум (мураббӣ – омӯзгор) оид ба тайёрии умумичисмонӣ ва махсуси варзишӣ хангоми шароити қори 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 лижаронии кӯҳӣ аз тарафи ташкилоте, ки тайёрии варзиширо иҷро менамояд мустақилона муайян карда мешавад.

24. Хангоми 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 лижаронии кӯҳӣ 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 лижаронии кӯҳӣ 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 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 ҳайати 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 трассаҳои лижаронии кӯҳӣ;

- 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 лижаронии кӯҳӣ

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 лижаронии  
кӯҳӣ мегузаранд

Зинаҳои тайёрии варзишӣ	Давомнокии зинаҳо (дар сол)	Синну соли минималӣ барои дохил шудан ба гурӯҳҳо (сол)	Пуршавии гурӯҳҳо (нафар)
Зинаи тайёрии ибтидоӣ	3	8	10 - 15
Зинаи машқӣ- варзишӣ (зинаитахассуси варзишӣ)	5	10	7 - 12
Зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ	бе маҳдудият	13	2 - 6
Зинаи маҳорати олии варзишӣ	бе маҳдудият	15	1 - 4

Нақшаи №2 ба Стандарти  
давлaтии тайёрии варзишӣ оид ба  
намуди варзиши лижаронии кӯҳӣ

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

Қисмҳои тайёри	Зинаҳо ва солҳои тайёри					
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаитаҳассуси варзишӣ)		Зинаи мукамал-гардонии маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорати олии варзишӣ
	то 1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2 сол		
Тайёрии умумии ҷисмонӣ (%)	25-32	26-34	23-29	21-27	20-26	19-25
Тайёрии махсуси ҷисмонӣ (%)	37-47	39-50	26-34	26-34	26-34	20-26
Тайёрии техникӣ (%)	23-29	21-27	28-36	30-38	31-39	38-48
Тайёрии назариявӣ, психологӣ ва тактикӣ (%)	2-3	2-3	3-4	3-4	2-3	1-2
Иштирок дар мусобиқаҳо, таҷрибаи дастурӣ ва доварӣ (%)	1-2	1-2	8-10	8-10	9-11	10-14

Нақшаи №3 ба Стандарти  
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба  
намуди варзиши лижаронии кӯҳӣ

Нишондиҳандаҳои банақшагирифташудаи фаъолияти мусобиқаӣ оид  
ба намуди варзиши лижаронии кӯҳӣ

Намудҳои мусобиқа	Зинаҳо ва солҳои тайёрии варзишӣ					
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаитахассуси варзишӣ)		Зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорати олии варзишӣ
	то 1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2 сол		
Назоратӣ	2- 3	3 - 5	5 - 6	7 - 8	8 - 7	7- 8
Интихобӣ	-	1-2	3 - 4	4 -5	5 - 7	4 - 5
Асосӣ	-	-	1-2	2-3	4-5	9-11

Нақшаи №4 ба Стандарти  
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба

Таъсирнокии сифатҳои ҷисмонӣ ва тану тӯш (ҷусса) дар натиҷадихӣ  
оид ба намуди варзиши лижаронии кӯҳӣ

Сифатҳои ҷисмонӣ ва тану тӯш (ҷусса)	Сатҳи таъсирнокӣ
Қобилияти суръатнокӣ	2
Қувватнокии мушак	2
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.

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

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Писарон	Духтарон
Сифатҳои суръат	Дав ба масофаи 30 м бо гашт ( на зиёда аз 6,5 с)	Дав ба масофаи 30 м бо гашт ( на зиёда аз 6,9 с)
Сифатҳои суръатию кувваӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 130 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 125 см)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба баландӣ (на кам аз 20 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба баландӣ (на кам аз 15 см)
Тобоварӣ	Дав ба масофаи 800 м ( на зиёда аз 6 дақ. 50 с)	Дав ба масофаи 800 м ( на зиёда аз 7дақ. 00 с)
Сифатҳои кувват	Ҳаму рост кардани дастон дар тақя ба фарш(на кам аз 12 маротиба)	Ҳаму рост кардани дастон дар тақя ба фарш(на кам аз 8 маротиба)
Тобоварию кувват	Бардоштани бадан дар ҳолати хоб ба тахтапушт (на кам аз 10 маротиба)	Бардоштани бадан дар ҳолати хоб ба тахтапушт (на кам аз 7 маротиба)
Мутобиқатӣ	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 10,3 с)	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 10,9 с)
Қаишӣ	Ҳам шудан ба пеш аз ҳолати истодан ба болошавӣ (на кам аз 3,5 см)	Ҳам шудан ба пеш аз ҳолати истодан ба болошавӣ (на кам аз 5 см)

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
Сифатҳои суръат	Дав ба масофаи 60 м бо гашт ( на зиёда аз 11,2 с)	Дав ба масофаи 60 м бо гашт ( на зиёда аз 11,8 с)
Сифатҳои суръатию кувваӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 160 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 150 см)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба баландӣ (на кам аз 35 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба баландӣ (на кам аз 30 см)
	Ҷаҳиши секарата аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 4,5 м)	Ҷаҳиши секарата аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 4,0 м)
Тобоварӣ	Дав ба масофаи 800 м ( на зиёда аз 4 дақ. 50 с)	Дав ба масофаи 800 м ( на зиёда аз 5 дақ. 00 с)
Сифатҳои кувват	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 5 маротиба)	Ҳаму рост кардани дастон дар тақя ба фарш(на кам аз 14 маротиба)
Тобоварию кувват	Бардоштани бадан дар ҳолати хоб ба тахтапушт (на кам аз 15 маротиба)	Бардоштани бадан дар ҳолати хоб ба тахтапушт (на кам аз 10 маротиба)
Мутобиқатӣ	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 9,3 с)	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 9,6 с)
Қаишӣ	Ҳам шудан ба пеш аз ҳолати истодан ба болошавӣ (на кам аз 5 см)	Ҳам шудан ба пеш аз ҳолати истодан ба болошавӣ (на кам аз 7 см)

давлатии тайёрии варзишӣ оид ба  
намуди варзиши лижаронии кӯҳӣ

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

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Писарон	Духтарон
Сифатнокии суръат	Дав ба масофаи 100 м ( на зиёда аз 14,0 с)	Дав ба масофаи 100 м ( на зиёда аз 14,5 с)
Сифатҳои суръатию кувваӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 225 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 210 см)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба баландӣ (на кам аз 45 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба баландӣ (на кам аз 38 см)
	Ҷаҳиши секарата аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 7,0 м)	Ҷаҳиши секарата аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 6,5 м)
Тобоварӣ	Дав ба 6 дақиқа ( на кам аз 1400м)	Дав ба 6 дақиқа ( на кам аз 1250м)
Сифатнокии кувват	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 10 маротиба)	Ҳаму рост кардани дастон дар тақя ба фарш(на кам аз 20 маротиба)
Тобоварию кувват	Бардоштани бадан дар ҳолати хоб ба тахтапушт (на кам аз 30 маротиба)	Бардоштани бадан дар ҳолати хоб ба тахтапушт (на кам аз 27 маротиба)
Мутобиқатӣ	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 8,0 с)	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 8,5 с)
Қаишӣ	Ҳам шудан ба пеш аз ҳолати истодан ба болошавӣ (на кам аз 7 см)	Ҳам шудан ба пеш аз ҳолати истодан ба болошавӣ (на кам аз 10 см)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ
Дараҷаи варзишӣ	Номзад ба устои варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон	

ақшаи № 8 ба Стандарти  
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба  
намуди варзиши лижаронии кӯҳӣ

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

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Писарон	Духтарон
Сифатнокии суръат	Дав ба масофаи 100 м ( на зиёда аз 13,5 с)	Дав ба масофаи 100 м ( на зиёда аз 14,0 с)
Сифатҳои суръатию кувваӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 235 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 215 см)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба баландӣ (на кам аз 55 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба баландӣ (на кам аз 45 см)
	Ҷаҳиши секарата аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 7,5 м)	Ҷаҳиши секарата аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 7,0 м)
Сифатнокии кувват	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 15 маротиба)	Хаму рост кардани дастон дар таъя ба фарш(на кам аз 30 маротиба)
Тобоварӣ	Дав ба 6 дақиқа ( на кам аз 1600м)	Дав ба 6 дақиқа ( на кам аз 1400м)
Тобоварию кувват	Бардоштани бадан дар ҳолати хоб ба тахтапушт (на кам аз 45 маротиба)	Бардоштани бадан дар ҳолати хоб ба тахтапушт (на кам аз 40 маротиба)
Мутобиқатӣ	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 7,5 с)	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 8,0 с)
Қаишӣ	Хам шудан ба пеш аз ҳолати нишастан (на кам аз 8 см)	Хам шудан ба пеш аз ҳолати нишастан (на кам аз 10 см)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ
Дараҷаи варзишӣ	Устоди варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон, Устоди варзиши дараҷаи байналмилалӣ Ҷумҳурии Тоҷикистон	



Нақшаи №9 ба Стандарти  
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба  
намуди варзиши лижаронии кӯҳӣ

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 маҳорати олии варзишӣ
	то 1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2 сол		
Миқдори соатҳо дар ҳафта	6	9	12	16	24-28	32
Миқдори машқӣ дар ҳафта	3-4	3-5	6	9-12	9-14	9-14
Миқдори умумии соатҳо дар сол	312	468	624	936	1248-1456	1664
Миқдори умумии машқӣ дар сол	156-208	156-260	312	468-624	468-728	468-728

Нақшаи №10 ба Стандарти  
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба  
намуди варзиши лижаронии кӯҳӣ

Номгӯи чамъомадҳои машқӣ

№	Намуди чамъомадҳо и машқӣ	Азнавтақсимкунии давомнокии чамъомадҳо аз рӯи зинаи тайёрии варзишӣ (миқдори рӯзҳо)				Рақами мувофиқи иштирокчиён и чамъомад-ҳо
		Зинаи маҳорати олии варзишӣ	Зинаи мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ	Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи таҳассус и варзишӣ)	Зинаи тайёри и ибтидоӣ	
<b>1. Чамъомадҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба мусобиқаҳо</b>						
1.1.	Чамъомадҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба мусобиқаҳои байналмилалӣ	21	21	18	-	Аз тарафи ташкилотҳо, ки тайёрии варзиширо амалӣ мекунанд, муайн карда мешаванд.
1.2.	Чамъомадҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба чемпионатҳо, кубокҳо ва мусобиқаҳои барои гирифтани ҷойи якуми Ҷумҳурии Тоҷикистон	21	18	14	-	
1.3.	Чамъомадҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба дигар мусобиқаҳои ҷумҳурӣ	18	18	14	-	
1.4.	Чамъомадҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба мусобиқаҳои расмӣ	14	14	14	-	

	ҷумҳурӣ					
2. Ҷамъомадҳои махсуси машқӣ						
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 машққунии 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 касбие, ки фаъолияти	-	То 60 рӯз		-	Мутобиқи қоидаи қабул

	тарбия ҷисмонӣ ва варзишро амалӣ менамоянд				
--	--	--	--	--	--

Нақшаи №11 ба Стандарти  
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба  
намуди варзиши лижаронии кӯҳӣ

Таҷҳизот ва лавозимотҳои варзишии, ки барои гузаронидани тайёрии  
варзишӣ заруранд

№	Номгӯй	Воҳиди ченак	Шумораи маснуот
1.	Ратрак (мошин барои сохтани роҳи лижаи кӯҳӣ)	дона	1
2.	Ченкунаки суръати бод	дона	1
3.	Таноб бо байрақчаҳо барои роҳ	дарозӣ	1000
4.	Мустаҳкамкунандаи лижаи кӯҳӣ	комплект	16
5.	Лижаи кӯҳӣ	чуфт	16
6.	Чӯбчаи лижаи кӯҳӣ	чуфт	16
7.	Термометри берунӣ	дона	4
8.	Байрақҳо ба дарахт барои қайди роҳи лижаи кӯҳӣ	дона	100
Таҷҳизотҳои иловагӣ ва ёрирасон, лавозимотҳои варзишӣ			
9.	Болори гимнастикӣ	дона	1
10.	Бруси гимнастикӣ	дона	1
11.	Гантели вазни аз 0,5 то 5 кг	комплект	2
12.	Гантели вазни тағйирёбандаи аз 3 то 12 кг	чуфт	5
13.	Камзӯлча (сотягощением)	дона	15
14.	Шиббаи ғелон барои ҳамвор кардани роҳи слаломӣ (дастӣ)	дона	3
15.	Пармаи дастӣ (бур) (бензинӣ)	дона	6
16.	Аспи гимнастикӣ	дона	1
17.	Лижароллерҳои лижаи кӯҳӣ	дона	15
18.	Мати гимнастикӣ	дона	10
19.	Купрукчаи гимнастикӣ	дона	2
20.	Тӯби вазнин (медицинбол) 1,0 - 5,0 кг	комплект	3
21.	Турники гимнастикӣ	дона	1
22.	Камарбанди вазнинкардашуда	дона	15
23.	Чанай наҷотдиҳанда	дона	5
24.	Частаки гимнастикӣ	дона	12
25.	Нимкати гимнастикӣ	дона	6
26.	Скейтборд (чархӣ)	дона	10
27.	Снегоход	дона	1
28.	Дастгоҳ барои тезкунии кантҳои лижаи кӯҳӣ	дона	2
29.	Девори гимнастикӣ	дона	8
30.	Вазна барои пой	комплект	15

31.	Вазна барои даст	комплект	15
32.	Штангаи машқӣ	дона	1
33.	Чоҳпармаи электрикӣ	комплект	5

Либосу анчоми варзишии, ки ба истифодабарии шахсӣ дода мешаванд											
№	Номгӯи либосу анчоми варзишии истифодабарии шахсӣ	Воҳиди 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.	Маҳкамкунандаи лиҷаи кӯҳӣ	комплект	Ба машққунанда	-	-	2	3	4	3	6	3
2.	Лиҷаи кӯҳӣ	ҷуфт	Ба машққунанда	-	-	2	2	4	1	6	1
3.	Ҷӯбҷаи лиҷаи кӯҳӣ	ҷуфт	Ба машққунанда	-	-	1	2	2	1	1	1

Нақшаи №12 ба Стандарти  
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба  
намуди варзиши лижаронии кӯҳӣ

Таъминот бо либосу анҷоми варзишӣ

№	Номгӯй	Воҳиди ченак	Шумораи маснуот
Либосу анҷоми варзишӣ			
1.	Пойафзоли лижаи кӯҳӣ	ҷуфт	16
2.	Муҳофизи лижаи кӯҳӣ	комплект	16
3.	Айнаки муҳофизи	комплект	16
4.	Ғилоф барои лижа	дона	16
5.	Госкулоҳ	дона	16

Ҷадвали 1



№	Номгӯи либосу анҷоми варзишӣ	Воҳиди ченак	Ҳисоби ягона	Зинаҳои тайёрии варзишӣ							
				зинаи тайёрии ибтидоӣ		зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаитахассуси 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 варзишиё, ки ба истифодабарии шахсӣ дода мешаванд											
1.	Пойафзоли лижаи кӯҳӣ	ҷуфт	Ба машққунанда	-	-	1	3	1	3	1	3
2.	Муҳофизии лижаи кӯҳӣ	комплект	Ба машққунанда	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Комбинезон и лижаи кӯҳӣ	дона	Ба машққунанда	-	-	1	3	2	2	2	1
4.	Костюми аз бод хифзқунанда	дона	Ба машққунанда	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Кроссовкаи варзиши сабук	ҷуфт	Ба машққунанда	-	-	1	1	1	1	1	1

6.	Чуроби лижаи кӯҳӣ	чуфт	Ба машққунанда	-	-	1	1	6	1	12	1
7.	Айнаки муҳофизӣ	ком лект	Ба машққунанда	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Дастпӯшаки лижаи кӯҳӣ	чуфт	Ба машққунанда	-	-	1	2	2	1	2	1
9.	Либоси махсуси тагпӯши варзӣшӣ(тер мобелье)	ком плек т	Ба машққунанда	-	-	1	2	1	1	2	1
10.	Ғилоф барои лижа	дона	Ба машққунанда	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Тоскулоҳ	дона	Ба машққунанда	-	-	1	3	1	3	1	3