



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

«26» октябри соли 2016

ш. Душанбе

№255-в

Дар бораи тасдиқи Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба  
намуди варзи шиноварӣ

Ҷихати иҷроии 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 шиноварӣ 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 иҷроии 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, №255-в  
тасдиқ шудааст

## Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши шиноварӣ

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

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

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

- речаи кори тамринӣ;

- талаботҳои тиббӣ, синну соли 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 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 шиноварӣ 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 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 шиноварӣ(меъёрҳои варзишӣ)-ро мегузаранд

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

- меъёрҳои тайёрии умумии ҷисмонӣ ва махсуси ҷисмонӣ барои ба гурӯҳ дар зинаҳои тайёрииибтидоии 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 такмилдиҳии маҳорати варзишӣ дохил намудан (Нақшаи №7 ба Стандарти давлатӣ);

- меъёрҳои тайёрии умумии ҷисмонӣ ва ҷисмонии махсус барои ба гурӯҳ дар дар зинаи маҳорати олиии 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 мусобикаҳои варзишӣ, ки мутобиқи барномаи иҷрошавандаи тайёрии варзишӣ пешбинӣ шудаанд, иҷро менамоянд

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

- мутобиқати синну сол ва ҷинси иштирокчӣ ба низомнома оид ба мусобикаи расмии варзишӣ ва қоидаҳои намуди варзиши шиноварӣ;

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

- 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 шиноварӣ;

- рушди ҳамаҷонибаи мутаносибии сифатҳои ҷисмонӣ;

- мустаҳкам намудани саломатии варзишгарон;

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

б) дар зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи таҳассуси 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 шиноварӣ;

- 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 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 шиноварӣ;

- 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 шиноварӣ

17. Хусусиятҳои иҷрои тайёрии варзишӣ дар низоми варзишӣ оид ба намуди варзиши шиноварие, ки дар номгӯи худ ибораҳои «тарзи озод», «ба тахтапушт», «шиноварии комплексӣ», «оби кушод», калимаи «брасс» ва «баттерфляй» дар бар мегирад, 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;

- 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 шиноварӣ, 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 шиноварӣ 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 шиноварӣ 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 шиноварӣ 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 тарифгузории 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 ҳафзи шиноварӣ;

- 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 баргузории чорабиниҳои варзишӣ ва бозгашт;

- таъмин намудан бо хӯрок ва ҷои хоб дар давраи баргузории 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 шиноварӣ

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 шиноварӣ  
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	3	7	14-15
Зинаи машқӣ- варзишӣ (зинаитахассуси варзишӣ)	5	9	10-14
Зинаи мукамалгардони маҳорати варзишӣ	бе маҳдудият	12	4-7
Зинаи маҳорати олии варзишӣ	бе маҳдудият	14	2-4

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

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

Қисми тайёри	Зинаҳо ва солҳои тайёри					
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаитахассуси варзишӣ)		Зинаи мукамал-гардони маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорати олии варзишӣ
	1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2 сол		
Тайёрии умумии ҷисмонӣ (%)	57-62	52-57	43-47	28-42	12-25	10-15
Тайёрии махсуси ҷисмонӣ (%)	18-22	23-27	28-32	28-42	40-52	50-55
Тайёрии техникӣ (%)	18-22	18-22	18-22	23-27	15-20	15-20
Тайёрии назариявӣ, психологӣ ва тактикӣ (%)	-	-	5-7	5-7	5-12	8-12
Иштирок дар мусобиқаҳо, таҷрибаи дастурӣ ва доварӣ (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9

Нақшаи №3 ба Стандарти

давлатии тайёрии варзишӣ оид ба  
намуди варзиши шиноварӣ

Нишондиҳандаҳои банақшагирифташудаи фаъолияти мусобиқавӣ оид  
ба намуди варзиши шиноварӣ

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	2-3	3-6	6-8	9-10	10-12	9-10
Интихобӣ	-	-	2-3	4-5	6-8	6-8
Асосӣ	-	-	2-3	3-4	5-6	12-14

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

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

Сифатҳои ҷисмонӣ ва тану тӯш (ҷусса)	Сатҳи таъсирнокӣ
Қобилияти суръатнокӣ	3
Қувватнокии мушак	2
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.

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

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Писарон	Духтарон
Сифатҳои суръатию қувваи	Партофтани тӯби пуркардашуда 1 кг (на кам аз 3,8 м)	Партофтани тӯби пуркардашуда 1 кг (на кам аз 3,3 м)
	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 10,0с)	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 10,5 с)
Қаишӣ	Тоб додани дастҳои рост ба пешу қафо	Тоб додани дастҳои рост ба пешу қафо
	Ҳам шудан ба пеш аз ҳолати дар баландӣ будан	Ҳам шудан ба пеш аз ҳолати дар баландӣ будан

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

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 суръатию қувваи	Партофти тӯби пуркардашуда 1 кг. (на кам аз 4,0 м.)	Партофти тӯби пуркардашуда 1 кг. (на кам аз 3,5 м.)
	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 9,5 с)	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 10,0 с)
Қаишӣ	Тоб додани дастҳои рост ба пешу қафо (васеғии қапидан на зиёда аз 60 см)	Тоб додани дастҳои рост ба пешу қафо (васеғии қапидан на зиёда аз 60 см)
	Ҳам шудан ба пеш аз ҳолати дар баландӣ будан	Ҳам шудан ба пеш аз ҳолати дар баландӣ будан
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ

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	Партофти тӯби пуркардашуда 1 кг. (на кам аз 5,3 м.)	Партофти тӯби пуркардашуда 1 кг. (на кам аз 4,5 м.)
	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 9,5 с)	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 10,0 с)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарвозӣ (на кам аз 170 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарвозӣ (на кам аз 155 см)
Сифатҳои кувват	Дар турник худро боло бардоштан ( на кам аз 6 маротиба)	Дар турник худро боло бардоштан ( на кам аз 4 маротиба)
Қаишӣ	Тоб додани дастҳо дар ҳолати рост ба пешу қафо ( васегии қапидан на зиёда аз 45 см)	Тоб додани дастҳо дар ҳолати рост ба пешу қафо ( васегии қапидан на зиёда аз 60 см)
	Ҳам шудан ба пеш аз ҳолати дар баландӣ будан	Ҳам шудан ба пеш аз ҳолати дар баландӣ будан
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ
Дараҷаи варзишӣ	Номзад ба Устоди варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон	

давлатии тайёрии варзишӣ оид ба  
намуди варзиши шиноварӣ

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

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Писарон	Духтарон
Сифатҳои суръатию қувваи	Партофти тӯби пуркардашуда 1 кг. (на кам аз 7,5 м.)	Партофти тӯби пуркардашуда 1 кг. (на кам аз 5,3 м.)
	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 9,5 с)	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 10,0 с)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарвозӣ (на кам аз 190 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарвозӣ (на кам аз 170 см)
Сифатҳои қувват	Дар турник худро боло бардоштан ( на кам аз 9 маротиба)	Дар турник худро боло бардоштан ( на кам аз 6 маротиба)
	Қувваи статикӣ такрори порузанӣ (гребка) дар хушкӣ (на кам аз 37 кг)	Қувваи статикӣ такрори порузанӣ (гребка) дар хушкӣ (на кам аз 28 кг)
Қаишӣ	Тоб додани дастҳо дар ҳолати рост ба пешу қафо ( васеии қапидан на зиёда аз 40 см)	Тоб додани дастҳо дар ҳолати рост ба пешу қафо ( васеии қапидан на зиёда аз 45 см)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмӣ техникӣ	Барномаи ҳатмӣ техникӣ
Дараҷаи варзишӣ	Устои варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон, Устои варзиши дараҷаи байналмилалӣ Ҷумҳурии Тоҷикистон	



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

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		
Миқдори соатҳо дар ҳафта	6	9	14	20	28	32
Миқдори машқӣ дар ҳафта	3-4	3-5	7-8	9-12	9-14	9-14
Миқдори умумии соатҳо дар 1 сол	312	468	728	1040	1456	1664
Миқдори умумии машқӣ дар 1 сол	156	156	364	468	468	468

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

Номгӯи чамъомадҳои машқӣ

№	Намуди чамъомадҳо и машқӣ	Азнавтақсимкунии давомнокии чамъомадҳо аз рӯи зинаи тайёрии варзишӣ (миқдори рӯзҳо)				Рақами мувофиқи иштирокчиё ни чамъомад- ҳо
		Зинаи маҳора ти олии варзи шӣ	Зинаи мукаммал гардонии маҳорати варзишӣ	Зинаи машқӣ- варзишӣ (зинаи тахассус и варзишӣ)	Зинаи тайёри и ибтидо ӣ	
1. Чамъомадҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба мусобиқаҳо						
1.1.	Чамъомад- ҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба мусобиқаҳои байналмилал ӣ	21	21	18	-	Аз тарафи ташкilotҳо е, ки тайёрии варзиширо амалӣ меkunанд, муайн карда мешаванд.
1.2.	Чамъомад- ҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба чемпионатҳо, кубокҳо ва мусобиқаҳо барои гирифтани ҷойи якуми Ҷумҳурии Тоҷикистон	21	18	14	-	
1.3.	Чамъомад- ҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба дигар мусобиқаҳои ҷумҳурӣ	18	18	14	-	
1.4.	Чамъомад- ҳои 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 камтар 70% аз ҳайати гурӯҳи шахсоне, ки тайёрии варзиширо дар зинаҳои муайян гузаштаанд
2.2.	Ҷамъомадҳои машққунии барқарорсозӣ	То 14 рӯз			-	Иштирокчиёни мусобиқаҳо
2.3.	Дастиҳои машқӣ барои ташҳиси умумии тиббӣ	То 5 рӯз, аммо на зиёда 2 маротиба дар 1 сол			-	Мутобиқи нақшаи умумии ташҳиси тиббӣ
2.4.	Ҷамъомадҳои машқӣ дар марҳилаи таълиӣ	-	-	То 21 рӯз пай дар пай ва на зиёда 2 дасти дар сол		На камтар 60% аз ҳайати гурӯҳи шахсоне, ки тайёрии варзиширо дар зинаҳои муайян гузаштаанд
2.5.	Тамошоии 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 шиноварӣ

Таҷҳизот ва лавозимотҳои варзишии, ки барои гузаронидани тайёрии  
варзишӣ заруранд

Ҷадвали 1

№	Номгӯй	Воҳиди ченак	Шумораи маснуот
Таҷҳизотҳои иловагӣ ва ёрирасон, лавозимотҳои варзишӣ			
1.	Тарозуи тиббӣ	дона	2
2.	Тахтаи шиноварӣ	дона	20
3.	Тахтаи иттилоотӣ	дона	2
4.	Зангӯлаи доварӣ	дона	10
5.	Бел барои оббозӣ	дона	20
6.	Тӯб (ватерпольный)	дона	5
7.	(Поплавки) – поймонак	дона	50
8.	Камарбанд бо лавҳа барои баланд кардани сарбории об	дона	20
9.	Ҳуштак	дона	4
10.	Сонияшумор	дона	4
11.	Нимкати гимнастикӣ	дона	6
12.	Термометр барои об	дона	2

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

Таъминот бо либосу анҷоми варзишӣ

№	Номгӯи либосу анҷоми варзишӣ	Воҳи ди ченак	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 варзишиё, ки ба истифодабарии шахсӣ дода мешаванд											
1.	Беруши	чуфт	Ба машққунанда	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм (комбине- зон) барои шиноварӣ	дона	Ба машққунанда	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Либоси оббозӣ (занона)	дона	Ба машққунанда	2	1	2	1	2	1	2	1

4.	Пойафзол барои ҳавз (шлепан- цы)	чуфт	Ба машққунанда	1	1	1	1	2	1	2	1
5.	Айнак барои шиноварӣ	чуфт	Ба машққунанда	2	1	2	1	2	1	2	1
6.	Эзорчаи шиноварии мардона	дона	Ба машққунанда	2	1	2	1	2	1	2	1
7.	Сачоқ	дона	Ба машққунанда	2	1	1	1	1	1	1	1
8.	Халат	дона	Ба машққунанда	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Сарпӯш барои шиноварӣ	дона	Ба машққунанда	2	1	2	1	3	1	3	1