

ЗАТВЕРДЖЕНО

Заступник директора

з навчально-методичної роботи

Алла ЛИКОВА



ПРОГРАМА

вступних випробувань

з БОКСУ

на 2025-2026 навчальний рік

комунального закладу

«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»

Дніпропетровської обласної ради»

БОКС

1. Вступні випробування в 7-11 класи проводяться:
 - 10 червня 2025 року о 09:00 годині;
 - за адресою: Шевченківський район пр. Богдана Хмельницького, 29-А (СК «Олімпійські резерви»).
2. Відповідальні вчителі зі спорту за вступні випробування **Бабенко Євгеній Анатолійович, Черкас Віталій Володимирович, Сапегін Тимофій Анатолійович.**
3. Виконання нормативів з ЗФП та СФП, згідно робочої програми.

ЗФП:

ЮНАКИ	ДІВЧАТА
1) біг 1000м	1) біг 1000м
2) підтягування на поперечині (к-ть разів)	2) підтягування на поперечині (к-ть разів)
3) згинання рук в упорі лежачі (к-ть разів)	3) згинання рук в упорі лежачі (к-ть разів)

СФП:

ЮНАКИ	ДІВЧАТА
1) нанесення ударів за 15сек (кількість разів) правою та лівою рукою	1) нанесення ударів за 30сек (кількість разів) правою та лівою рукою
2) Тренувальний бій (спаринг)	2) Тренувальний бій (спаринг)

Нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки додаються.

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної та спеціальної фізичної підготовки (юнаки)

№ з/п	Вправи	7 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
легка вага											
1	Крос 1000 м.	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,0	3,55	3,50	
2	Підтягування на поперечині	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3	Згинання рук в упорі лежачі	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
середня вага											
1	Крос 1000 м.	4,50	4,45	4,40	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	
2	Підтягування на поперечині	2	3	3	4	5	6	7	8	9	
3	Згинання рук в упорі лежачі	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
важка вага											
1	Крос 1000 м.	5,55	5,50	5,45	5,40	5,35	5,30	5,25	5,20	5,15	
2	Підтягування на поперечині			1/2			1			2	
3	Згинання рук в упорі лежачі	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
СФП											
1	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – легка вага	48/48	50/49	51/50	53/52	55/53	56/54	57/56	58/57	59/59	
2	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – середня вага	47/46	49/47	50/48	51/50	53/51	54/53	56/55	57/56	58/58	
3	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – важка вага	42/43	44/43	45/44	46/45	47/46	48/47	49/48	50/49	51/50	

Примітка: Для вступу на відділення боксу абітурієнт обов'язково проходить тренувальний бій (спаринг)

№ з/п	Вправи	8 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
. легка вага											
1	Крос 1000 м.	4,30	3,25	3,50	3,45	3,40	3,35	3,30	3,25	3,20	
2	Підтягування на поперечині	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
3	Згинання рук в упорі лежачі	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
середня вага											
1	Крос 1000 м.	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,55	3,50	
2	Підтягування на поперечині	4	5	5	6	7	8	9	10	11	
3	Згинання рук в упорі лежачі	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
важка вага											
1	Крос 1000 м.	5,50	5,40	5,35	5,30	5,25	5,20	5,15	5,10	5,05	
2	Підтягування на поперечині			1			2			3	
3	Згинання рук в упорі лежачі	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
СФП											
1	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – легка вага	50/50	52/51	53/52	55/53	56/54	57/56	58/57	59/59	60/60	
2	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – середня вага	48/48	50/49	51/50	53/52	55/53	56/54	57/56	58/57	59/59	
3	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – важка вага	47/46	49/47	50/48	51/50	53/51	54/53	56/55	57/56	58/58	

Примітка: Для вступу на відділення боксу абітурієнт обов'язково проходить тренувальний бій (спаринг)

№ з/п	Вправи	9 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
.легка вага											
1	Крос 1000 м.	4,00	3,55	3,50	3,40	3,35	3,30	3,25	3,20	3,15	
2	Підтягування на поперечині	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
3	Згинання рук в упорі лежачі	25	26	27	28	29	30	31	33	35	
середня вага											
1	Крос 1000 м.	4,30	4,25	4,20	4,15	4,05	4,00	3,50	3,45	3,40	
2	Підтягування на поперечині	5	6	6	7	8	9	10	11	12	
3	Згинання рук в упорі лежачі	20	21	22	23	24	25	26	28	30	
СФП											
1	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – легка вага	61/61	62/62	63/63	64/64	65/65	66/66	68/68	69/69	70/70	
2	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – середня вага	58/58	60/60	62/62	63/63	64/64	65/66	67/67	68/68	69/69	
3	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – важка вага	57/57	59/59	60/61	61/62	63/63	64/64	65/65	67/67	68/68	

Примітка: Для вступу на відділення боксу абітурієнт обов'язково проходить тренувальний бій (спаринг)

№ з/п	Вправи	10 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
·легка вага											
1	Крос 1000 м/хв.	4,00	3,50	3,45	3,40	3,35	3,30	3,25	3,15	3,10	
2	Підтягування на поперечині	8	9	10	12	14	16	18	20	22	
3	Згинання рук в упорі лежачі	35	36	37	38	39	40	41	43	45	
середня вага											
1	Крос 1000 м/хв.	4,10	4,05	4,00	3,58	3,55	3,50	3,45	3,40	3,35	
2	Підтягування на поперечині	8	9	10	11	12	14	15	16	16	
3	Згинання рук в упорі лежачі	30	31	32	33	34	35	36	38	40	
важка вага											
1	Крос 1000 м/хв.	6,30	6,00	5,40	5,25	5,10	5,00	4,50	4,40	4,30	
2	Підтягування на поперечині	4		5	6	7	8	9		10	
3	Згинання рук в упорі лежачі	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
СФП											
1	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою — легка вага	65/67	67/68	68/69	69/70	70/71	71/72	71/73	72/74	73/75	
2	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою — середня вага	63/64	65/66	66/67	67/68	69/69	70/70	71/72	71/73	72/74	
3	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою — важка вага	61/62	62/64	63/65	65/66	66/67	67/69	69/70	70/71	72/72	

Примітка: Для вступу на відділення боксу абітурієнт обов'язково проходить тренувальний бій (спаринг)

№ з/п	Вправи	11 клас										
		4	5	6	7	8	9	10	11	12		
ЗФП												
легка вага												
1	Крос 1000 м/хв.	3,52	3,50	3,40	3,30	3,22	3,20	3,18	3,10	3,05		
2	Підтягування на поперечині	9	10	11	12	14	16	18	20	22		
3	Згинання рук в упорі лежачі	35	40	44	45	46	47	48	49	50		
середня вага												
1	Крос 1000 м/хв.	4,05	4,00	3,58	3,55	3,52	3,50	3,40	3,35	3,30		
2	Підтягування на поперечині	9	10	11	12	14	16	18	20	22		
3	Згинання рук в упорі лежачі	30	35	38	40	41	42	43	44	45		
важка вага												
1	Крос 1000 м/хв. важка вага	6,10	5,50	5,30	5,10	5,00	4,45	4,35	4,30	4,20		
2	Підтягування на поперечині	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
3	Згинання рук в упорі лежачі	23	25	28	30	31	32	33	34	35		
СФП												
1	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – легка вага	66/66	67/67	68/68	69/70	70/71	71/72	72/73	73/73	74/76		
2	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – середня вага	64/65	65/67	66/68	68/69	69/70	71/71	72/72	72/74	73/75		
3	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – важка вага	63/63	64/65	65/66	67/67	68/68	69/70	70/71	71/72	72/73		

Примітка: Для вступу на відділення боксу абітурієнт обов'язково проходить тренувальний бій (спаринг)

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної та спеціальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи	7 клас										
		4	5	6	7	8	9	10	11	12		
ЗФП												
легка вага												
1	Крос 1000 м.	4,30	4,25	4,22	4,20	4,16	4,12	4,10	4,02	3,55		
2	Підтягування на поперечині				1					2		
3	Згинання рук в упорі лежачі	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
середня вага												
1	Крос 1000 м.	4,35	4,30	4,25	4,22	4,20	4,17	4,15	4,12	4,10		
2	Підтягування на поперечині				1					2		
3	Згинання рук в упорі лежачі	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
важка вага												
1	Крос 1000 м.	6,05	5,28	5,26	5,24	5,22	5,20	5,18	5,16	5,14		
2	Підтягування на поперечині							1		2		
3	Згинання рук в упорі лежачі	1	2	3		4		5		6		
СФП												
1	Нанесення ударів за 30с. лівою та правою рукою – легка вага	8/8	9/8	10/9	12/10	13/12	15/13	16/15	18/16	19/18		
2	Нанесення ударів за 30с. лівою та правою рукою – середня вага	8/7	8/8	9/8	10/9	11/10	12/11	13/12	15/14	17/16		
3	Нанесення ударів за 30с. лівою та правою рукою – важка вага	6/6	7/7	8/7	10/8	11/10	13/12	14/12	16/15	17/16		

Примітка: Для вступу на відділення боксу абітурієнт обов'язково проходить тренувальний бій (спаринг)

№ з/п	Вправи	8 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
легка вага											
1	Крос 1000 м.	4,25	4,10	4,06	4,04	4,02	4,00	3,50	3,45	3,40	
2	Підтягування на поперечині			1		2		3		4	
3	Згинання рук в упорі лежачі	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
середня вага											
1	Крос 1000 м.	4,30	4,25	4,22	4,20	4,16	4,12	4,10	4,02	3,55	
2	Підтягування на поперечині			1		2		3		4	
3	Згинання рук в упорі лежачі	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
СФП											
1	Нанесення ударів за 15 с. лівою та правою рукою – легка вага	9/8	10/9	11/10	13/11	14/12	15/13	17/15	19/17	20/18	
2	Нанесення ударів за 15 с. лівою та правою рукою – середня вага	8/8	9/8	10/9	12/10	13/12	15/13	16/15	18/16	19/18	
3	Нанесення ударів за 15 с. лівою та правою рукою – важка вага	7/7	8/8	9/8	11/9	12/11	15/12	16/14	17/16	18/17	

Примітка: Для вступу на відділення боксу абітурієнт обов'язково проходить тренувальний бій (спаринг)

№ з/п	Вправи	9 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
. легка вага											
1	Крос 1000 м.	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,50	3,45	3,40	3,35	
2	Підтягування на поперечині			1	2	3	4	5	6	7	
3	Згинання рук в упорі лежачі	10	15	20	24	26	28	29	30	31	
середня вага											
1	Крос 1000 м.	4,25	4,18	4,15	4,14	4,13	4,10	4,00	3,50	3,45	
2	Підтягування на поперечині			1	2	3	4	5	6	7	
3	Згинання рук в упорі лежачі	9	14	18	22	23	24	25	26	27	
важка вага											
1	Крос 1000 м.	5,30	5,17	5,15	5,13	5,11	5,09	5,07	5,05	5,00	
2	Підтягування на поперечині			1			2			3	
3	Згинання рук в упорі лежачі	7	12	14	16	17	18	19	20	21	
СФП											
1	Нанесення ударів за 15 с. лівою та правою рукою – легка вага	12/12	13/14	15/14	17/16	18/17	20/19	22/20	23/21	24/22	
2	Нанесення ударів за 15 с. лівою та правою рукою – середня вага	12/12	15/13	16/15	18/16	19/17	20/18	21/19	22/20	23/21	
3	Нанесення ударів за 15 с. лівою та правою рукою – важка вага	10/9	11/10	13/11	15/14	16/15	18/17	19/18	20/19	21/20	

Примітка: Для вступу на відділення боксу абітурієнт обов'язково проходить тренувальний бій (спаринг)

№ з/п	Вправи	10 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
. легка вага											
1	Крос 1000 м.	4,15	4,10	4,00	3,55	3,50	3,45	3,40	3,35	3,30	
2	Підтягування на поперечині		1	2	3	4	5	6	7	8	
3	Згинання рук в упорі лежачі	19	21	23	25	27	29	31	33	35	
середня вага											
1	Крос 1000 м.	4,20	4,19	4,15	4,10	4,05	4,00	3,55	3,50	3,45	
2	Підтягування на поперечині		1	2	3	4	5	6	7	8	
3	Згинання рук в упорі лежачі	18	20	22	24	26	28	30	32	34	
важка вага											
1	Крос 1000 м.	5,15	5,12	5,11	5,10	5,08	5,06	5,04	5,02	4,50	
2	Підтягування на поперечині	1	2	3			4			5	
3	Згинання рук в упорі лежачі	15	17	19	20	21	22	23	24	25	
СФП											
1	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – легка вага	19/18	22/19	23/20	24/21	25/22	26/23	27/24	28/25	29/26	
2	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – середня вага	18/17	20/18	21/19	23/20	24/21	25/22	26/23	27/24	28/25	
3	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – важка вага	17/16	18/17	19/18	22/19	23/20	24/21	25/22	26/23	27/24	

Примітка: Для вступу на відділення боксу абітурієнт обов'язково проходить тренувальний бій (спаринг)

№ з/п	Вправи	11 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
. легка вага											
1	Крос 1000 м.	4,15	4,10	4,00	3,50	3,45	3,40	3,37	3,30	3,25	
2	Підтягування на поперечині	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
3	Згинання рук в упорі лежачі	25	27	28	30	32	34	36	38	40	
середня вага											
1	Крос 1000 м.	4,20	4,18	4,16	4,14	4,10	4,00	3,50	3,45	3,40	
2	Підтягування на поперечині	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
3	Згинання рук в упорі лежачі	23	24	25	26	27	29	31	33	35	
важка вага											
1	Крос 1000 м.	5,00	4,58	4,56	4,55	4,54	4,53	4,52	4,51	4,40	
2	Підтягування на поперечині – важка вага	3			4					5	
3	Згинання рук в упорі лежачі – важка вага	17	18	19	20	22	24	26	28	30	
СФП											
1	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – легка вага	19/18	21/20	23/22	25/23	26/24	27/25	28/26	29/27	30/28	
2	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – середня вага	18/17	20/19	22/20	23/21	24/23	26/24	27/25	28/26	29/27	
3	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – важка вага	18/16	19/18	20/19	23/20	24/22	25/23	26/24	27/25	28/26	

Примітка: Для вступу на відділення боксу абітурієнт обов’язково проходить тренувальний бій (спаринг)