

ЗАТВЕРДЖЕНО

Заступник директора

з навчально-методичної роботи



Алла ЛИКОВА

ПРОГРАМА

вступних випробувань

з БОРОТЬБИ ВІЛЬНОЇ

на 2024-2025 навчальний рік

комунального закладу

«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»

Дніпропетровської обласної ради»

БОРОТЬБА ВІЛЬНА

1. Вступні випробування в 7-11 класи проводяться:
 - 21 червня 2024 року о 11:00 годині;за адресую: вул. Набережна Перемоги, 10 (ПДАФКіС).
2. Відповідальні вчителі зі спорту за вступні випробування **Гаюн Юрій Анатолійович, Гетьман Станіслав Станіславович.**
3. Виконання нормативів з ЗФП та СФП, згідно робочої програми.

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 до 52 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	
2.	Підтягування на перекладині, разів	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
СФП до 52 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0	19,5	18,0	
ЗФП 52-72 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	
2.	Підтягування на перекладині, разів	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
СФП 52-72 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0	19,5	18,0	
ЗФП понад 72 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	
2.	Підтягування на перекладині, разів	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
СФП понад 72 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	28,0	27,5	27,0	26,5	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0	

з загальної та спеціальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи	7 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП до 45 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,6	1,65	1,7	1,75	1,8	1,85	1,9	1,95	2,0	
2.	Підтягування на перекладині, разів	1		2		3		4		5	
СФП до 45 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	27,0	26,5	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	
ЗФП 45-58 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,6	1,65	1,7	1,75	1,8	1,85	1,9	1,95	2,0	
2.	Підтягування на перекладині, разів	1		2		3		4		5	
СФП 45-58 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	27,0	26,5	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	
ЗФП понад 58 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,6	1,65	1,7	1,75	1,8	1,85	1,9	1,95	2,0	
2.	Підтягування на перекладині, разів	1/2		3/4		1		2		3	
СФП понад 58 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	32,0	31,5	31,0	30,5	30,0	29,5	29,0	28,5	28,0	

з загальної та спеціальної фізичної підготовки (юнаки)

№ з/п	Вправи	8 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП до 52 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,8	1,85	1,9	1,95	1,98	2,0	2,05	2,1	2,2	
2.	Підтягування на перекладині, разів	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
СФП до 52 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	
ЗФП 52-72 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,85	1,9	1,95	2,0	2,05	2,1	2,15	2,2	2,25	
2.	Підтягування на перекладині, разів	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
СФП 52-72 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	
ЗФП понад 72 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,8	1,85	1,9	1,95	1,98	2,0	2,05	2,1	2,2	
2.	Підтягування на перекладині, разів	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
СФП понад 72 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	27,0	26,5	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	

з загальної та спеціальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи	8 клас										
		4	5	6	7	8	9	10	11	12		
ЗФП до 45 кг												
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,65	1,7	1,75	1,8	1,85	1,9	1,95	2,0	2,05		
2.	Підтягування на перекладині, разів	2		3		4		5		6		
СФП до 45 кг												
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	26,0	25,0	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0		
ЗФП 45-58 кг												
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,65	1,7	1,75	1,8	1,85	1,9	1,95	2,0	2,05		
2.	Підтягування на перекладині, разів	2		3		4		5		6		
СФП 45-58 кг												
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	26,0	25,0	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0		
ЗФП понад 58 кг												
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,65	1,7	1,75	1,8	1,85	1,9	1,95	2,0	2,05		
2.	Підтягування на перекладині, разів	3/4		1		2		3		4		
СФП понад 58 кг												
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	31,0	30,5	30,0	29,5	29,0	28,5	28,0	27,5	27,0		

з загальної та спеціальної фізичної підготовки (юнаки)

№ з/п	Вправи	9 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП до 52 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	
2.	Підтягування на перекладині, разів	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
СФП до 52 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	
ЗФП 52-72 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30	
2.	Підтягування на перекладині, разів	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
СФП 52-72 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	
ЗФП понад 72 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	
2.	Підтягування на перекладині, разів	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
СФП понад 72 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	

з загальної та спеціальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи	9 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП до 45 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	
2.	Підтягування на перекладині, разів		1	2	3	4	5	6	7	8	
СФП до 45 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	
ЗФП 45-58 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	
2.	Підтягування на перекладині, разів		1	2	3	4	5	6	7	8	
СФП 45-58 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	
ЗФП понад 58 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	
2.	Підтягування на перекладині, разів			1	2	3	4	5	6	7	
СФП понад 58 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	30,0	29,5	29,0	28,5	28,0	27,5	27,0	26,5	26,0	

з загальної та спеціальної фізичної підготовки (юнаки)

№ з/п	Вправи	10 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП до 52 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,9	1,95	2,0	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,3	
2.	Підтягування на перекладині, разів	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
СФП до 52 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	
ЗФП 52-72 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	2,0	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35	2,4	
2.	Підтягування на перекладині, разів	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
СФП 52-72 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	
ЗФП понад 72 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,9	1,95	2,0	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,3	
2.	Підтягування на перекладині, разів	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
СФП понад 72 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	

з загальної та спеціальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи	10 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП до 45 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	
2.	Підтягування на перекладині, разів	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
СФП до 45 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0	
ЗФП 45-58 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	
2.	Підтягування на перекладині, разів	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
СФП 45-58 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0	
ЗФП понад 58 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	
2.	Підтягування на перекладині, разів			1	2	3	4	5	6	7	
СФП понад 58 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	29,0	28,5	28,0	27,5	27,0	26,5	26,0	25,5	25,0	

з загальної та спеціальної фізичної підготовки (юнаки)

№ з/п	Вправи	11 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП до 52 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,95	2,0	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35	
2.	Підтягування на перекладині, разів	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
СФП до 52 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	
ЗФП 52-72 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35	2,40	2,45	
2.	Підтягування на перекладині, разів	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
СФП 52-72 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	
ЗФП понад 72 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,95	2,0	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35	
2.	Підтягування на перекладині, разів	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
СФП понад 72 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0	

з загальної та спеціальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи	11 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП до 45 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	
2.	Підтягування на перекладині, разів	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
СФП до 45 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	
ЗФП 45-58 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,85	1,90	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	2,25	
2.	Підтягування на перекладині, разів	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
СФП 45-58 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	
ЗФП понад 58 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	
2.	Підтягування на перекладині, разів		1	2	3	4	5	6	7	8	
СФП понад 58 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	