

GRAIKŲ-ROMĖNŲ IR LAISVOSIOS IMTYNĖS

Pasirinktos sporto šakos teorijos ir didaktikos baigiamojo egzamino temos, kurių pagrindu sudaromi baigiamojo egzamino testai

I. Sporto šakos istorija

1. Pentatlonas ir pankrationas Senovės Olimpinėse Žaidynėse.
2. Imtynės Olimpinių Žaidynių programoje.
3. Tarptautinė imtynių federacija (FILA).
4. Nacionalinės imtynės įvairiose tautose.
5. „Amerikietišku“ imtynių įvairovės.
6. Lietuvos atletai iševijoje.
7. Imtynės Lietuvoje.
8. Lietuvos imtynininkų pasiekimai sovietmečiu.
9. Lietuvos atletų pasiekimai Nepriklausomoje Lietuvoje.
10. Žymiausių imtynių trenerių pasiekimai Lietuvoje.

II. Mokymo metodologija

1. Paprasto-vieno judesio dalinio ir išsistinio mokymo metodų apibūdinimas.
2. Dažniausiai taikomi mokymo metodai įvairaus sportinio meistriškumo imtynininkams.
3. Motorinių įgūdžių fazių charakteristikos.
4. Mokymo metodų įvairovės treniruotėse ir varžybose skirtingo meistriškumo atletams.
5. Netradiciniai mokymo metodai imtynėse.
6. Frontalaus, grupinio ir srautinio metodo taikymo ypatumai.
7. Izometrinio metodo taikymo ypatumai imtynių salėje ir lauko sąlygomis.
8. Pradinio mokymo padėtys imtynėse.
9. Pradedančiųjų imtynininkų aktyvumą skatinanti veika.
10. Dažniausiai taikomos priemonės lavinant metimus ant imtynių kilimo ir lauko sąlygomis.

III. Sportinio rengimo valdymas

1. Daugiamečio planavimo charakteristika.
2. Periodizacijos ypatumai įvairaus meistriškumo sportininkams.
3. Pagrindinės priemonės taikytinos įvairaus sportinio meistriškumo imtynininkams.
4. Imtynininkų treniruočių krūvių dydžiai
5. Imtynininkų treniruočių krūvių sudėtinės dalys ir jų charakteristika.
6. Imtynininkų treniruočių krūvio intensyvumo dydžiai.
7. Treniruočių krūvių dydžiai įvairiuose pasiruošimo etapuose.
8. Pagrindiniai uždaviniai ir priemonės taikytinos įvairaus pobūdžio pratybose.
9. Specializuotų mikrociklų uždaviniai, priemonės.
10. „Švytklės“ principo turinys.

IV. Technikos ir taktikos pagrindai

1. Pagrindinių padėčių imtynėse charakteristikos.
2. Parterio padėtyje pradedančiuosius imtynininkus dažniausiai supažindinama ir mokoma:
3. Ypatingas dėmesys pradedantiesiems imtynininkams kreipiamas į atitinkamus specialius pratimus:
4. Taktikos įvairovė prieš varžybas.
5. Taktikos įvairovės prieš „greitą“ varžovą.
6. Taktikos įvairovės prieš fiziškai stiprų, bet „lėtą“ varžovą.
7. Imties taktikos įvairovės prieš nežinomą varžovą.
8. Taktikos įvairovės varžybose.
9. Įvairių techninių veiksmų-apvertimų ir metimų charakteristikos partertyje.
10. Įvairių techninių veiksmų parklupdymų, susukimų, parbloškimų ir metimų charakteristikos.

V. Varžybų organizavimas

1. Imtynių varžybų kalendorius ir varžybų nuostatai.
2. Imtynių varžybų vietai ir pagalbinėms patalpoms keliami reikalavimai:
3. Imtynių kilimų kiekis Olimpinėse Žaidynėse, pasaulio, Europos čempionatuose ir kitose aukšto lygio varžybose.
4. Varžybų paraiškų ypatumai imtynėse.
5. Dalyvaujančių imtynių varžybose svėrimo laikas, trukmė ir jiems keliami reikalavimai.
6. Teisėjų kolegijos sudėčiai keliami reikalavimai svėrimo metu.
7. Teisėjų kolegija imtynių varžybų metu, jų pareigos.
8. Populiariausio imtynių varžybų vykdymo sistemos jų charakteristikos.
9. Imtynių kilimui keliami reikalavimai.
10. Techninių veiksnių vertinimo ypatumai.