

MARIJAMPOLĖS SPORTO CENTRO IMTYNIŲ UGDYMO PROGRAMA

I. PRADINIO RENGIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
PR1	10	6-12	2	9
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 387				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	43
Bendras fizinis rengimas	80
Specialusis fizinis rengimas	100
Techninis rengimas	100
Taktinis rengimas	30
Psichologinis rengimas	34
Viso:	387

PR1 grupės rengimo tikslas:

Supažindinti su imtynių sportu, vykdyti gabių vaikų atranką.

PR1 grupės rengimo uždaviniai:

1. Mokyti elgesio taisyklės imtynių salėje.
2. Mokyti varžybų taisyklių.
3. Išmokyti įvairių judesių, pratimų, veiksmų, kuriuos gebėtų panaudoti įvairiomis sudėtingomis situacijomis.

PR1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Saugus elgesys sporto salėje.
 - 1.2. Pagrindinės imtynių taisyklės kovos metu.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Pramankštos pratimai.
 - 2.2. Fizinių ypatybių lavinimo pratimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Specialieji pratimai tilto padėtyje.
 - 3.2. Specialiųjų fizinių ypatybių lavinimas.

4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Suėmimai (rankų padėtis).
 - 4.2. Pagrindinės stovėsenos ir judėjimas ant imtynių kilimo.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Priešininko žvilgsnio sekimas ir veiksmų numatymas.
 - 5.2. Taškų skaičiavimas kovos metu ir buvimas aktyviu.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Mokymas susikaupti kovos metu.
 - 6.2. Mokymas kovoti iki galo.

Mokymo metodai:

1. Žodinis.
2. Stebėjimo.
3. Pratimų (ištinis ir dalinis).

Prioritetiniai rengimo metodai:

- Kartojimas.
- Pačių imtynių veiksmų, gynybos ir priešveiksnių mokymas.
- Priminimas.

Savaitės ciklo programa:

- Imtis stovėsenoje.
- Imtis parteryje.
- Mokomosios kovos.

Pedagoginė kontrolė:

- Fizinių ypatybių lavinimas.
- Savijautos.
- Technikos pradmenų dinamikos.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Apvertimas svertu	Veiksmas aukštame parteryje , suėmus už kaklo ir per pažastį apverčiant priešininką.	2 taškai ir galimybė po veiksmo atlikimo išlaikyti ant menčių, taip laimint kovą.
2.	Lemputė	Veiksmas parteryje iš priekio pagavus galvą ir ranką atliekant ridenimą.	2 taškai ir galimybė atlikti veiksmo kartojimus nekeičiant paėmimo.
3.	Metimas per petį	Veiksmas atliekamas iš stovėsenos pagavus viena ranką ir metant priešininką per petį žemyn.	4 taškai ir galimybė po veiksmo padaryti mentes, taip laimint kovą ankščiau laiko.

II. PRADINIO RENGIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
PR2	10	9-13	2	11
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 473				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	43
Bendras fizinis rengimas	100
Specialusis fizinis rengimas	120
Techninis rengimas	120
Taktinis rengimas	60
Psichologinis rengimas	30
Viso:	473

PR1 grupės rengimo tikslas:

Supažindinti su imtynių sportu, vykdyti gabių vaikų atranką.

PR1 grupės rengimo uždaviniai:

1. Mokyti elgesio taisykles imtynių salėje.
2. Mokyti varžybų taisyklių.
3. Išmokyti įvairių judesių, pratimų, veiksmų, kuriuos gebėtų panaudoti įvairiomis sudėtingomis situacijomis.

PR1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Saugus elgesys sporto salėje.
 - 1.2. Pagrindinės imtynių taisyklės kovos metu.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Pramankštos pratimai.
 - 2.2. Fizinių ypatybių lavinimo pratimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Specialieji pratimai tilto padėtyje.
 - 3.2. Specialiųjų fizinių ypatybių lavinimas.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Suėmimai (rankų padėtis).
 - 4.2. Pagrindinės stovėsenos ir judėjimas ant imtynių kilimo.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Priešininko žvilgsnio sekimas ir veiksmų numatymas.
 - 5.2. Taškų skaičiavimas kovos metu ir buvimas aktyviu.

6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Mokymas susikaupti kovos metu.
 - 6.2. Mokymas kovoti iki galo.

Mokymo metodai:

1. Žodinis.
2. Stebėjimo.
3. Pratimų (ištinis ir dalinis).

Prioritetiniai rengimo metodai:

- Kartojimas.
- Pačių imtynių veiksmų, gynybos ir priešveiksnių mokymas.
- Priminimas.

Savaitės ciklo programa:

- Imtis stovėsenoje.
- Imtis parteryje.
- Mokomosios kovos.

Pedagoginė kontrolė:

- Fizinių ypatybių lavinimas.
- Savijautos.
- Technikos pradmenų dinamikos.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Apvertimas sugriebus už tolimesnės rankos iš šono	Veiksma atlikėjas klūpo prie partnerio šono ant vieno kelio, kitos kojos pėda atremta jo galvos kryptimi. Dešinę ranką puolėjas pakiša po varžovo krūtine, sugriebia partnerio tolimesnės rankos žastą, tuo pat metu kaire ranka suima tą pačią ranką žemiau, už dilbio ar riešo. Taip suėmęs staigiu judesiu traukia po savimi pirmyn ir prispaudžia partnerį krūtine.	2 taškai ir galimybė laimėti kovą mentėmis ankščiau laiko.
2.	Apvertimas suėmus rankas iš šono	Pradinė padėtis kaip ir pirmajame veiksmo. Puolėjas iš pradžių dešinę ranką pakiša po krūtine, paskui kaire ranką iš priekio sugriebia tolimesnės puolamojo rankos žastą ir staigiu judesiu patraukia ta ranką po savimi pirmyn ir papildomai stumdama krūtine pirmyn, verčia jį nugarą į kilimą.	2 taškai ir galimybė laimėti kovą mentėmis ankščiau laiko
3.	Apvertimas svertu	Veiksma aukštame parteryje, suėmus už kaklo ir per pažastį apverčiant priešininką.	2 taškai ir galimybė laimėti kovą mentėmis ankščiau laiko

III. MEISTRIŠKUMO UGDYMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU1	10	10-14	4-6	12
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 516				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	43
Bendras fizinis rengimas	100
Specialusis fizinis rengimas	140
Techninis rengimas	140
Taktinis rengimas	60
Psichologinis rengimas	33
Viso:	516

MU1 grupės rengimo tikslas:

Formuoti technikos ir taktikos pagrindus.

MU1 grupės rengimo uždaviniai:

1. Mokyti elgesio taisykles imtynių salėje ir varžybose.
2. Mokyti varžybų taktikos.
3. Išmokyti įvairių judesių, pratimų, veiksmų, kuriuos gebėtų panaudoti įvairiomis sudėtingomis situacijomis.

PR1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Saugus elgesys sporto salėje.
 - 1.2. Pagrindinės imtynių taisyklės kovos metu.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Pramankštos pratimai.
 - 2.2. Fizinių ypatybių lavinimo pratimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Specialieji pratimai tilto padėtyje.
 - 3.2. Specialiųjų fizinių ypatybių lavinimas.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Suėmimai (rankų padėtis).
 - 4.2. Pagrindinės stovėsenos ir judėjimas ant imtynių kilimo.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Priešininko žvilgsnio sekimas ir veiksmų numatymas.
 - 5.2. Taškų skaičiavimas kovos metu ir buvimas aktyviu.

6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Mokymas susikaupti kovos metu.
 - 6.2. Mokymas kovoti iki galo.

Mokymo metodai:

1. Žodinis.
2. Stebėjimo.
3. Pratimų (ištinis ir dalinis).

Prioritetiniai rengimo metodai:

- Kartojimas.
- Pačių imtynių veiksmų, gynybos ir priešveiksnių mokymas.
- Priminimas.

Savaitės ciklo programa:

- Imtis stovėsenoje.
- Imtis parteryje.
- Mokomosios kovos.

Pedagoginė kontrolė:

- Fizinių ypatybių lavinimas.
- Savijautos.
- Technikos pradmenų dinamikos.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Apvertimas sugriebus pro vienvarde artimesnę pažastį už sprando ir kitą ranką iš apačios.	Puolėjas iš už nugaros prakiša vienvarde ranką po partnerio pažastimi ir sugriebia jį už sprando. Tuo metu kitą ranką prakiša po varžovo krūtine ir sugriebia jį už tolimesnės rankos ir traukdamas abiem rankomis pirmyn po savimi apverčia varžovą nugara į kilimą.	2 taškai ir galimybė laimėti kovą mentėmis ankščiau laiko
2.	Apvertimas svertu	Veiksmas aukštame parteryje, suėmus už kaklo ir per pažastį apverčiant priešininką.	2 taškai ir galimybė laimėti kovą mentėmis ankščiau laiko
3.	Apvertimas suėmus rankas iš šono	Pradinė padėtis kaip ir pirmajame veiksmo. Puolėjas iš pradžių dešinę ranką pakiša po krūtine, paskui kaire ranką iš priekio sugriebia tolimesnės puolamojo rankos žastą ir staigiu judesiu patraukia ta ranką po savimi pirmyn ir papildomai stumdama krūtine pirmyn, verčia jį nugara į kilimą.	2 taškai ir galimybė laimėti kovą mentėmis ankščiau laiko

IV. MEISTRIŠKUMO UGDYMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU2	10	12-15	6-8	13
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 559				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	43
Bendras fizinis rengimas	100
Specialusis fizinis rengimas	140
Techninis rengimas	180
Taktinis rengimas	56
Psichologinis rengimas	40
Viso:	559

MU2 grupės rengimo tikslas:

Formuoti technikos ir taktikos pagrindus.

MU2 grupės rengimo uždaviniai:

1. Mokyti pagarbaus elgesio teisėjų ir priešininkų atžvilgiu.
2. Mokyti varžybų taisyklių.
3. Išmokyti įvairių judesių, pratimų, veiksmų ir jų panaudojimo kovos metu.

MU2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Istorinės žinios apie Lietuvos ir pasaulio imtynes.
 - 1.2. Žmogaus sveikatos ir asmens higienos klausimai.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Fizinų ypatybių lavinimo pratimai, judrieji žaidimai ant imtynių kilimo.
 - 2.2. Tempimo ir atpalaidavimo pratimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Specialieji pratimai tilto padėtyje.
 - 3.2. Specialiųjų fizinių ypatybių lavinimas
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Metimo technikos mokymas ir tobulinimas.
 - 4.2. Suėmimų ir nusiplėšimų mokymas ir tobulinimas.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Priešininko kontroliavimas kovos metu imtynių kilimo zonose.
 - 5.2. Laiko ir darbo kontrolė kovos metu.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Kovoiant mokytis keisti taktiką.

6.2. Kovos metu girdėti ir gebėti atlikti trenerio duodamus patarimus.

Mokymo metodai:

1. Žodinis.
2. Stebėjimo.
3. Pratimų (ištinis ir dalinis).

Prioritetiniai rengimo metodai:

1. Kartojimų.
2. Individualus.
3. Varžybų.

Savaitės ciklo programa:

- Imtis stovėsenoje.
- Imtis parteryje.
- Mokomosios kovos.

Pedagoginė kontrolė:

- Taktinio mąstymo per treniruotes ir varžybas.
- Fizinių ypatybių lavinimo.
- Technikos įgūdžių išmokymo.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Apvertimas sugriebus pro vienvardę artimesnę pažastį už sprando ir kitą ranką iš apačios.	Puolėjas iš už nugaros prakiša vienvardę ranką po partnerio pažastimi ir sugriebia ją už sprando. Tuo metu kitą ranką prakiša po varžovo krūtine ir sugriebia ją už tolimesnės rankos ir traukdamas abiem rankomis pirmyn po savimi apverčia varžovą nugara į kilimą.	2 taškai ir galimybė laimėti kovą mentėmis anksčiau laiko
2.	Parklūpdymas traukiant už rankos	Imtynininkai dešiniojoje stovėsenoje. Puolėjas sugriebia varžovą už riešų, kaire ranka patraukia kitą ranką dešinėn žemyn, po savo dešine pažastimi. Tada dešine ranka, staigiai sugriebę už vienvardžio varžovo žasto, patraukia dešinėn žemyn už savęs, atremia dešinę koją atgal ir tęsdamas sukamąjį judesį dešinėn žemyn kaire ranka apglėbia jo liemenį ir parklūpdo į parterį.	2 taškai ir galimybė atlikti kitus veiksmus, kurie puikiai pavyksta esant tokioje pozicijoje.
3.	Parklūpdymas suėmus priešininkui sprandą ir liemenį	Imtynininkai dešinėje stovėsenoje. Puolėjas dešine ranka suima varžovą už sprando, patraukia ją į save ir tuo pat metu kaire ranka stumtelėjęs dešinį jo žastą aukštyn, pritupia ir palenda jam po pažastimi. Tada žengia kaire koja pirmyn už varžovo dešinės kojos ir, sprandą patraukdamas, suka dešinę koją atgal, traukia varžovą už sprando spirale žemyn dešinėn ir apkabinęs kita ranka už liemens parklūpdo partnerį.	2 taškai ir galimybė atlikti kitus anksčiau išmokus veiksmus.

V. MEISTRISKUMO UGDYMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU3	9	13-16	8-10	14
Viso savaitės per metus: 43 Viso valandų per metus: 602				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	43
Bendras fizinis rengimas	100
Specialusis fizinis rengimas	150
Techninis rengimas	170
Taktinis rengimas	70
Psichologinis rengimas	69
Viso:	602

MU3 grupės rengimo tikslas:

Formuoti technikos ir taktikos pagrindus

MU3 grupės rengimo uždaviniai:

1. Mokyti pagarbaus elgesio teisėjų ir priešininkų atžvilgiu.
2. Mokyti varžybų taisyklių.
3. Išmokyti įvairių judesių, pratimų, veiksmų ir jų panaudojimo kovos metu.

MU3 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Istorinės žinios apie Lietuvos ir pasaulio imtynes.
 - 1.2. Žmogaus sveikatos ir asmens higienos klausimai.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Fizinių ypatybių lavinimo pratimai, judrieji žaidimai ant imtynių kilimo.
 - 2.2. Tempimo ir atpalaidavimo pratimai
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Specialieji pratimai tilto padėtyje.
 - 3.2. Specialiųjų fizinių ypatybių lavinimas
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Metimo technikos mokymas ir tobulinimas.
 - 4.2. Suėmimų ir nusiplėšimų mokymas ir tobulinimas.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Priešininko kontroliavimas kovos metu imtynių kilimo zonose.
 - 5.2. Laiko ir darbo kontrolė kovos metu.

6. Psichologinis rengimas:

6.1. Kovojančiam mokytis keisti taktiką.

6.2. Kovos metu girdėti ir gebėti atlikti trenerio duodamus patarimus.

Mokymo metodai:

1. Žodinis.
2. Stebėjimo.
3. Pratimų (ištinis ir dalinis).

Prioritetiniai rengimo metodai:

1. Kartojimų.
2. Individualus.
3. Varžybų.

Savaitės ciklo programa:

- Imtis stovėsenoje.
- Imtis parterėje.
- Mokomosios kovos.

Pedagoginė kontrolė:

- Taktinio mąstymo per treniruotes ir varžybas.
- Fizinį ypatybių lavinimo.
- Technikos įgūdžių išmokymo.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Parklūpimas suėmus priešininkui sprandą ir liemenį	Imtynininkai dešinėje stovėsenoje. Puolėjas dešine ranka suima varžovą už sprando, patraukia jį į save ir tuo pat metu kaire ranka stumtelėjęs dešinį jo žastą aukštyn, pritupia ir palenda jam po pažastimi. Tada žengia kaire koja pirmyn už varžovo dešinės kojos ir, sprandą patraukdamas, suka dešinę koją atgal, traukia varžovą už sprando spirale žemyn dešinėn ir apkabinęs kita ranka už liemens parklūpdo partnerį.	2 taškai ir galimybė atlikti kitus anksčiau išmokus veiksmus.
2.	Apvertimas sugriebus pro vienvardę artimesnę pažastį už sprando ir kitą ranką iš apačios.	Puolėjas iš už nugaros prakiša vienvardę ranką po partnerio pažastimi ir sugriebia jį už sprando. Tuo metu kitą ranką prakiša po varžovo krūtine ir sugriebia jį už tolimesnės rankos ir traukdamas abiem rankomis pirmyn po savimi apverčia varžovą nugarą į kilimą.	2 taškai ir galimybė laimėti kovą mentėmis anksčiau laiko
3.	Parklūpimas traukiant už rankos	Imtynininkai dešiniojoje stovėsenoje. Puolėjas sugriebia varžovą už riešų, kaire ranka patraukia kitavardę jo ranką dešinėn žemyn, po savo dešine pažastimi. Tada dešine ranka, staigiai sugriebęs už vienvardžio varžovo žasto, patraukia dešinėn žemyn už savęs, atremia dešinę koją atgal ir tęsdamas sukamąjį judesį dešinėn žemyn	2 taškai ir galimybė atlikti kitus veiksmus, kurie puikiai pavyksta esant tokioje pozicijoje.

		kaire ranka apglėbia jo liemenį ir parklupdo į parterį.	
--	--	---	--

VI. MEISTRISKUMO UGDYMO IV METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU4	8	14-17	10-12	16
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 688				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	43
Bendras fizinis rengimas	125
Specialusis fizinis rengimas	180
Techninis rengimas	180
Taktinis rengimas	80
Psichologinis rengimas	80
Viso:	688

MU4 grupės rengimo tikslas:

Formuoti technikos ir taktikos pagrindus, bei numatyti individualių veiksmų arsenalo pritaikymą varžybų metu.

MU4 grupės rengimo uždaviniai:

1. Mokyti pagarbaus elgesio teisėjų ir priešininkų atžvilgiu.
2. Mokyti varžybų taisyklių.
3. Išmokyti įvairių judesių, pratimų, veiksmų ir jų panaudojimo kovos metu.

MU4 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Istorinės žinios apie Lietuvos ir pasaulio imtynes.
 - 1.2. Žmogaus sveikatos ir asmens higienos klausimai.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Fizinų ypatybių lavinimo pratimai, judrieji žaidimai ant imtynių kilimo.
 - 2.2. Tempimo ir atpalaidavimo pratimai
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Specialieji pratimai tilto padėtyje.
 - 3.2. Specialiųjų fizinių ypatybių lavinimas
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Metimo technikos mokymas ir tobulinimas.
 - 4.2. Suėmimų ir nusiplėšimų mokymas ir tobulinimas.
5. Taktinis rengimas:

5.1. Priešininko kontroliavimas kovos metu imtynių kilimo zonose.

5.2. Laiko ir darbo kontrolė kovos metu.

6. Psichologinis rengimas:

6.1. Kovojuojant mokytis keisti taktiką.

6.2. Kovos metu girdėti ir gebėti atlikti trenerio duodamus patarimus.

Mokymo metodai:

1. Žodinis.
2. Stebėjimo.
3. Pratimų (išsistinis ir dalinis).

Prioritetiniai rengimo metodai:

1. Kartojimų.
2. Individualus.
3. Varžybų.

Savaitės ciklo programa:

- Imtis stovėsenoje.
- Imtis parteryje.
- Mokomosios kovos.

Pedagoginė kontrolė:

- Taktinio mąstymo per treniruotes ir varžybas.
- Fizinį ypatybių lavinimo.
- Technikos įgūdžių išmokymo.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Parklupdymas suėmus priešininkui sprandą ir liemenį	Imtynininkai dešinėje stovėsenoje. Puolėjas dešine ranka suima varžovą už sprando, patraukia jį į save ir tuo pat metu kaire ranka stumtelėjęs dešinį jo žastą aukštyn, pritupia ir palenda jam po pažastimi. Tada žengia kaire koja pirmyn už varžovo dešinės kojos ir, sprandą patraukdamas, suka dešinę koją atgal, traukia varžovą už sprando spirale žemyn dešinėn ir apkabinęs kita ranka už liemens parklupdo partnerį.	2 taškai ir galimybė atlikti kitus anksčiau išmokus veiksmus.
2.	Metimas „Malūnu“	Metimas atliekamas iš stovėsenos sugavus priešininko ranką ir tos pačios arba kitos pusės koją, vienu metu traukiant ranką žemyn, o koją metant į viršų.	4 taškai ir galimybė laimėti mentėmis anksčiau laiko.
3.	Apvertimas sugriebus pro vienvardę artimesnę pažastį už sprando ir kitą ranką iš apačios.	Puolėjas iš už nugaros prakiša vienvardę ranką po partnerio pažastimi ir sugriebia jį už sprando. Tuo metu kitą ranką prakiša po varžovo krūtine ir sugriebia jį už tolimesnės rankos ir traukdamas abiem rankomis pirmyn po savimi apverčia varžovą nugarą į kilimą.	2 taškai ir galimybė laimėti kovą mentėmis anksčiau laiko

VIII. MEISTRIŠKUMO UGDYMO V METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU5	7	15-18	10-12	18
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 774				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	43
Bendras fizinis rengimas	170
Specialusis fizinis rengimas	200
Techninis rengimas	200
Taktinis rengimas	100
Psichologinis rengimas	61
Viso:	774

MU5 grupės rengimo tikslas:

Formuoti technikos ir taktikos pagrindus, bei numatyti individualių veiksmų arsenalo pritaikymą varžybų metu.

MU5 grupės rengimo uždaviniai:

1. Mokyti pagarbaus elgesio teisėjų ir priešininkų atžvilgiu.
2. Mokyti varžybų taisyklių.
3. Išmokyti įvairių judesių, pratimų, veiksmų ir jų panaudojimo kovos metu.

MU5 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Istorinės žinios apie Lietuvos ir pasaulio imtynes.
 - 1.2. Alkoholio ir tabako poveikis augančiam ir sportuojančiam organizmui.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Tempimo ir atpalaidavimo pratimai.
 - 2.2. Funkcinis ir atletinis imtynininko rengimas, fizinių ypatybių lavinimo pratimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Specialieji pratimai tilto padėtyje.
 - 3.2. Specialiųjų fizinių ypatybių lavinimas
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Veiksmų partertyje ir stovėsenoje mokymas ir tobulinimas.
 - 4.2. Komunikacijų atakuojant priešininką ir ginantis mokymas ir tobulinimas.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Priešininko kontroliavimas kovos metu imtynių zonoje stovėsenoje ir partertyje.
 - 5.2. Aktyvumo ir pasyvumo kontrolė kovos laiko atžvilgiu.

6. Psichologinis rengimas:

6.1. Kovojuojant mokytis keisti taktiką.

6.2. Kovos metu girdėti ir gebėti atlikti trenerio duodamus patarimus.

Mokymo metodai:

1. Žodinis.
2. Stebėjimo.
3. Pratimų (ištinis ir dalinis).

Prioritetiniai rengimo metodai:

1. Kartojimų.
2. Individualus.
3. Varžybų.

Savaitės ciklo programa:

- Imtis stovėsenoje.
- Imtis parteryje.
- Mokomosios kovos.

Pedagoginė kontrolė:

- Taktinio mąstymo per treniruotes ir varžybas.
- Fizinį ypatybių lavinimo.
- Technikos įgūdžių išmokymo.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Metimas „Malūnu“	Metimas atliekamas iš stovėsenos sugavus priešininko ranką ir tos pačios arba kitos pusės koją, vienu metu traukiant ranką žemyn, o koją metant į viršų.	4 taškai ir galimybė laimėti mentėmis anksčiau laiko.
2.	Apvertimas sugriebus pro vienvardę artimesnę pažastį už sprando ir kitą ranką iš apačios.	Puolėjas iš už nugaros prakiša vienvardę ranką po partnerio pažastimi ir sugriebia ją už sprando. Tuo metu kitą ranką prakiša po varžovo krūtine ir sugriebia ją už tolimesnės rankos ir traukdamas abiem rankomis pirmyn po savimi apverčia varžovą nugarą į kilimą.	2 taškai ir galimybė laimėti kovą mentėmis anksčiau laiko
3.	Parklūpdymas traukiant už rankos	Imtynininkai dešiniojoje stovėsenoje. Puolėjas sugriebia varžovą už riešų, kaire ranka patraukia kitavardę jo ranką dešinėn žemyn, po savo dešine pažastimi. Tada dešine ranka, staigiai sugriebęs už vienvardžio varžovo žasto, patraukia dešinėn žemyn už savęs, atremia dešinę koją atgal ir tęsdamas sukamąjį judesį dešinėn žemyn kaire ranka apglėbia jo liemenį ir parklūpdo į parterį.	2 taškai ir galimybė atlikti kitus veiksmus, kurie puikiai pavyksta esant tokioje pozicijoje.

VIII. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MT1	6	16-18	10-14	20
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 860				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	43
Bendras fizinis rengimas	170
Specialusis fizinis rengimas	220
Techninis rengimas	250
Taktinis rengimas	100
Psichologinis rengimas	77
Viso:	860

MT1 grupės rengimo tikslas:

Ugdyti bendruosius ir specialiuosius gebėjimus, bei formuoti individualų sportininko kovos stilių.

MT1 grupės rengimo uždaviniai:

1. Mokyti pagarbaus elgesio teisėjų ir priešininkų atžvilgiu.
2. Mokyti techniškai ir taktiškai dalyvauti imtyje.
3. Išstbulinti savo veiksmų arsenalo panaudojimo variantus.

MT1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Istorinės žinios apie Lietuvos ir pasaulio imtynes.
 - 1.2. Alkoholio ir tabako poveikis augančiam ir sportuojančiam organizmui.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Tempimo ir atpalaidavimo pratimai.
 - 2.2. Funkcinis ir atletinis imtynininko rengimas, fizinių ypatybių lavinimo pratimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Specialieji pratimai tilto padėtyje.
 - 3.2. Specialiųjų fizinių ypatybių lavinimas.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Veiksmų partertyje ir stovėsenoje mokymas ir tobulinimas.
 - 4.2. Komunikacijų atakuojant priešininką ir ginantis mokymas ir tobulinimas.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Priešininko kontroliavimas kovos metu imtynių zonoje stovėsenoje ir partertyje.
 - 5.2. Aktyvumo ir pasyvumo kontrolė kovos laiko atžvilgiu.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Kovoiant mokytis keisti taktiką.

6.2. Kovos metu girdėti ir gebėti atlikti trenerio duodamus patarimus.

Mokymo metodai:

1. Žodinis.
2. Stebėjimo.
3. Pratimų (ištinis ir dalinis).

Prioritetiniai rengimo metodai:

1. Kartojimų.
2. Individualus.
3. Varžybų.

Savaitės ciklo programa:

- Imtis stovėsenoje.
- Imtis parteryje.
- Mokomosios kovos.

Pedagoginė kontrolė:

- Atrapometriniai duomenys.
- Techninio ir taktinio parengtumo stebėjimas.
- Savikontrolė per treniruotes ir varžybas.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Parklūpdymas traukiant už rankos	Imtynininkai dešiniojoje stovėsenoje. Puolėjas sugriebia varžovą už riešų, kaire ranka patraukia kitavardę jo ranką dešinėn žemyn, po savo dešine pažastimi. Tada dešine ranka, staigiai sugriebęs už vienvardžio varžovo žasto, patraukia dešinėn žemyn už savęs, atremia dešinę koją atgal ir tęsdamas sukamąjį judesį dešinėn žemyn kaire ranka apglėbia jo liemenį ir parklūpdo į parterį.	2 taškai ir galimybė atlikti kitus veiksmus, kurie puikiai pavyksta esant tokioje pozicijoje.
2.	Parklūpdymas suėmus priešininkui sprandą ir liemenį	Imtynininkai dešinėje stovėsenoje. Puolėjas dešine ranka suima varžovą už sprando, patraukia jį į save ir tuo pat metu kaire ranka stumtelėjęs dešinią jo žastą aukštyn, pritupia ir palenda jam po pažastimi. Tada žengia kaire koja pirmyn už varžovo dešinės kojos ir, sprandą patraukdamas, suka dešinę koją atgal, traukia varžovą už sprando spirale žemyn dešinėn ir apkabinęs kita ranka už liemens parklūpdo partnerį.	2 taškai ir galimybė atlikti kitus ankščiau išmokus veiksmus.
3.	Apvertimas sugriebus pro vienvardę artimesnę pažastį už sprando ir kitą ranką iš apačios.	Puolėjas iš už nugaros prakiša vienvardę ranką po partnerio pažastimi ir sugriebia jį už sprando. Tuo metu kitą ranką prakiša po varžovo krūtine ir sugriebia jį už tolimesnės rankos ir traukdamas abiem rankomis pirmyn po savimi apverčia varžovą nugarą į kilimą.	2 taškai ir galimybė laimėti kovą mentėmis ankščiau laiko

IX. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MT2	5	17 ir vyresni	12-16	22
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 946				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	43
Bendras fizinis rengimas	200
Specialusis fizinis rengimas	270
Techninis rengimas	300
Taktinis rengimas	70
Psichologinis rengimas	63
Viso:	946

MT2 grupės rengimo tikslas:

Ugdyti bendruosius ir specialiuosius gebėjimus, bei formuoti individualų sportininko kovos stilių.

MT2 grupės rengimo uždaviniai:

1. Mokyti pagarbaus elgesio teisėjų ir priešininkų atžvilgiu.
2. Mokyti techniškai ir taktiškai dalyvauti imtyje.
3. Išstbulinti savo veiksmų arsenalo panaudojimo variantus.

MT2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Istorinės žinios apie Lietuvos ir pasaulio imtynes.
 - 1.2. Alkoholio ir tabako poveikis augančiam ir sportuojančiam organizmui.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Tempimo ir atpalaidavimo pratimai.
 - 2.2. Funkcinis ir atletinis imtynininko rengimas, fizinių ypatybių lavinimo pratimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Specialieji pratimai tilto padėtyje.
 - 3.2. Specialiųjų fizinių ypatybių lavinimas.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Veiksmų partertyje ir stovėsenoje mokymas ir tobulinimas.
 - 4.2. Komunikacijų atakuojant priešininką ir ginantis mokymas ir tobulinimas.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Priešininko kontroliavimas kovos metu imtynių zonoje stovėsenoje ir partertyje.
 - 5.2. Aktyvumo ir pasyvumo kontrolė kovos laiko atžvilgiu.

6. Psichologinis rengimas:

6.1. Kovoiant mokytis keisti taktiką.

6.2. Kovos metu girdėti ir gebėti atlikti trenerio duodamus patarimus.

Mokymo metodai:

1. Žodinis.
2. Stebėjimo.
3. Pratimų (ištinis ir dalinis).

Prioritetiniai rengimo metodai:

1. Kartojimų.
2. Individualus.
3. Varžybų.

Savaitės ciklo programa:

- Imtis stovėsenoje.
- Imtis parteryje.
- Mokomosios kovos.

Pedagoginė kontrolė:

- Atrapometriniai duomenys.
- Techninio ir taktinio parengtumo stebėjimas.
- Savikontrolė per treniruotes ir varžybas.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Parklūpimas traukiant už rankos	Imtynininkai dešiniojoje stovėsenoje. Puolėjas sugriebia varžovą už riešų, kaire ranka patraukia kitavarde jo ranką dešinėn žemyn, po savo dešine pažastimi. Tada dešine ranka, staigiai sugriebęs už vienvardžio varžovo žasto, patraukia dešinėn žemyn už savęs, atremia dešinę koją atgal ir tęsdamas sukamąjį judesį dešinėn žemyn kaire ranka apglėbia jo liemenį ir parklūpdo į parterį.	2 taškai ir galimybė atlikti kitus veiksmus, kurie puikiai pavyksta esant tokioje pozicijoje.
2.	Metimas „Malūnu“	Metimas atliekamas iš stovėsenos sugavus priešininko ranką ir tos pačios arba kitos pusės koją, vienu metu traukiant ranką žemyn, o koją metant į viršų.	4 taškai ir galimybė laimėti mentėmis ankščiau laiko.
3.	Apvertimas sugriebus pro vienvardę artimesnę pažastį už sprando ir kitą ranką iš apačios.	Puolėjas iš už nugaros prakiša vienvardę ranką po partnerio pažastimi ir sugriebia ją už sprando. Tuo metu kitą ranką prakiša po varžovo krūtine ir sugriebia ją už tolimesnės rankos ir traukdamas abiem rankomis pirmyn po savimi apverčia varžovą nugarą į kilimą.	2 taškai ir galimybė laimėti kovą mentėmis ankščiau laiko

X. MEISTRISKUMO TOBULINIMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MT3	4	18 ir vyresni	12-16	24
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 1032				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	43
Bendras fizinis rengimas	200
Specialusis fizinis rengimas	300
Techninis rengimas	320
Taktinis rengimas	100
Psichologinis rengimas	69
Viso:	1032

MT3 grupės rengimo tikslas:

Ugdyti bendruosius ir specialiuosius gebėjimus, bei formuoti individualų sportininko kovos stilių.

MT3 grupės rengimo uždaviniai:

1. Mokyti pagarbaus elgesio teisėjų ir priešininkų atžvilgiu.
2. Mokyti techniškai ir taktiškai dalyvauti imtyje.
3. Išstbulinti savo veiksmų arsenalo panaudojimo variantus.

MT3 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Istorinės žinios apie Lietuvos ir pasaulio imtynes.
 - 1.2. Alkoholio ir tabako poveikis augančiam ir sportuojančiam organizmui.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Tempimo ir atpalaidavimo pratimai.
 - 2.2. Funkcinis ir atletinis imtynininko rengimas, fizinių ypatybių lavinimo pratimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Specialieji pratimai tilto padėtyje.
 - 3.2. Specialiųjų fizinių ypatybių lavinimas.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Veiksmų partertyje ir stovėsenoje mokymas ir tobulinimas.
 - 4.2. Komunikacijų atakuojant priešininką ir ginantis mokymas ir tobulinimas.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Priešininko kontroliavimas kovos metu imtynių zonoje stovėsenoje ir partertyje.
 - 5.2. Aktyvumo ir pasyvumo kontrolė kovos laiko atžvilgiu.

6. Psichologinis rengimas:

6.1. Mokyti kovos psichologijos.

6.2. Valios savybių ugdymas iki paskutinės kovos sekundės.

Mokymo metodai:

1. Žodinis.
2. Stebėjimo.
3. Pratimų (ištinis ir dalinis).

Prioritetiniai rengimo metodai:

1. Kartojimų.
2. Individualus.
3. Varžybų.

Savaitės ciklo programa:

- Imtis stovėsenoje.
- Imtis parteryje.
- Mokomosios kovos.

Pedagoginė kontrolė:

- Atrapometriniai duomenys.
- Techninio ir taktinio parengtumo stebėjimas.
- Savikontrolė per treniruotes ir varžybas.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Apvertimas sugriebus pro vienvardę artimesnę pažastį už sprando ir kitą ranką iš apačios.	Puolėjas iš už nugaros prakiša vienvardę ranką po partnerio pažastimi ir sugriebia jį už sprando. Tuo metu kitą ranką prakiša po varžovo krūtine ir sugriebia jį už tolimesnės rankos ir traukdamas abiem rankomis pirmyn po savimi apverčia varžovą nugarą į kilimą.	2 taškai ir galimybė laimėti kovą mentėmis anksčiau laiko
2.	Parklupdymas traukiant už rankos	Imtynininkai dešiniojoje stovėsenoje. Puolėjas sugriebia varžovą už riešų, kaire ranka patraukia kitavarde jo ranką dešinėn žemyn, po savo dešine pažastimi. Tada dešine ranka, staigiai sugriebęs už vienvardžio varžovo žasto, patraukia dešinėn žemyn už savęs, atremia dešinę koją atgal ir tęsdamas sukamąjį judesį dešinėn žemyn kaire ranka apglėbia jo liemenį ir parklupdo jį parterį.	2 taškai ir galimybė atlikti kitus veiksmus, kurie puikiai pavyksta esant tokioje pozicijoje.
3.	Metimas „Malūnu“	Metimas atliekamas iš stovėsenos sugavus priešininko ranką ir tos pačios arba kitos pusės koją, vienu metu traukiant ranką žemyn, o koją metant į viršų.	4 taškai ir galimybė laimėti mentėmis anksčiau laiko.

XI. AUKŠTO MEISTRISKUMO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
AM	2	18 ir vyresni	12-16	26-28
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 1118 - 1204				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	43 - 43
Bendras fizinis rengimas	300 -320
Specialusis fizinis rengimas	350 – 370
Techninis rengimas	350 – 366
Taktinis rengimas	45 – 55
Psichologinis rengimas	30 - 50
Viso:	1118 - 1204

AM grupės rengimo tikslas:

Ugdyti bendruosius ir specialiuosius gebėjimus, bei formuoti individualų sportininko kovos stilių.

AM grupės rengimo uždaviniai:

1. Mokyti pagarbaus elgesio teisėjų ir priešininkų atžvilgiu.
2. Mokyti techniškai ir taktiškai dalyvauti imtyje.
3. Mokyti mokytis iš savo klaidų ir realizuoti susikurtas progas atlikti veiksmus kovos metu.

AM grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Istorinės žinios apie Lietuvos ir pasaulio imtynes.
 - 1.2. Teisėjavimo situacijų analizavimas ir vertinimas.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Tempimo ir atpalaidavimo pratimai.
 - 2.2. Funkcinis ir atletinis imtynininko rengimas, fizinių ypatybių lavinimo pratimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Specialieji pratimai tilto padėtyje.
 - 3.2. Specialiųjų fizinių ypatybių lavinimas.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Nestandartinių metimų mokymas ir tobulinimas.
 - 4.2. Komunikacijų atakuojant priešininką ir ginantis mokymas ir tobulinimas.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Priešininko kontroliavimas kovos metu imtynių zonoje stovėsenoje ir partertyje.
 - 5.2. Aktyvumo ir pasyvumo kontrolė kovos laiko atžvilgiu.

6. Psichologinis rengimas:

6.1. Mokyti kovos psichologijos.

6.2. Valios savybių ugdymas iki paskutinės kovos sekundės.

Mokymo metodai:

1. Žodinis.
2. Stebėjimo.
3. Pratimų (ištinis ir dalinis).

Prioritetiniai rengimo metodai:

1. Kartojimų.
2. Individualus.
3. Varžybų.

Savaitės ciklo programa:

- Imtis stovėsenoje.
- Imtis parteryje.
- Varžybos.

Pedagoginė kontrolė:

- Atrapometriniai duomenys.
- Techninio ir taktinio parengtumo stebėjimas.
- Savikontrolė per treniruotes ir varžybas.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Metimas „Malūnu“	Metimas atliekamas iš stovėsenos sugavus priešininko ranką ir tos pačios arba kitos pusės koją, vienu metu traukiant ranką žemyn, o koją metant į viršų.	4 taškai ir galimybė laimėti mentėmis ankščiau laiko.
2.	Apvertimas sugriebus pro vienvardę artimesnę pažastį už sprando ir kitą ranką iš apačios.	Puolėjas iš už nugaros prakiša vienvardę ranką po partnerio pažastimi ir sugriebia ją už sprando. Tuo metu kitą ranką prakiša po varžovo krūtine ir sugriebia ją už tolimesnės rankos ir traukdamas abiem rankomis pirmyn po savimi apverčia varžovą nugara į kilimą.	2 taškai ir galimybė laimėti kovą mentėmis ankščiau laiko
3.	Parklūpimas suėmus priešininkui sprandą ir liemenį	Imtynininkai dešinėje stovėsenoje. Puolėjas dešine ranka suima varžovą už sprando, patraukia ją į save ir tuo pat metu kaire ranka stumtelėjęs dešinį jo žastą aukštyn, pritupia ir palenda jam po pažastimi. Tada žengia kaire koja pirmyn už varžovo dešinės kojos ir, sprandą patraukdamas, suka dešinę koją atgal, traukia varžovą už sprando spirale žemyn dešinėn ir apkabinęs kita ranka už liemens parklūpdo partnerį.	2 taškai ir galimybė atlikti kitus ankščiau išmokus veiksmus.

Literatūros sąrašas:

1. Liaugminas A., Liaugminas S., Raškevičius K., Linonis V. (2009). IMTYNIŲ PAMOKOS.
2. Liaugminas A., Liaugminas S., Tirilis R. (2009).IMTYNIŲ SPORTAS LIETUVOJE: DARBAI IR LAIMĖJIMAI.
3. Breno B Vasconcelos, Gabriel V Protzen, Leony M Galliano, Christopher Kirk, Fabrício B Del Vecchio. (2020).*Effects of High-Intensity Interval Training in Combat Sports: A Systematic Review with Meta-Analysis.*

Programą parengė:

Marijampolės sporto centro imtynių treneriai:

1. Vaida Pašiūnienė
2. Karolis Čiupkevičius