

**AUKŠTAITIJOS PROFESINIO RENGIMO CENTRAS**

SUDERINTA

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui  
Arūnė Vitonytė  
2024 m. rugsėjo d.

**KŪNO RENGYBOS BŪRELIO  
PROGRAMA**  
(Trukmė – 60 val.)

Parengė: fizinio ugdymo mokytoja metodininkė Lina Skladaitytė

Alanta, 2024

### **Dalyko tikslai ir uždaviniai:**

1. Gerinti mokinių fizinį išsivystymą ir pasirengimą.
2. Stiprinti sveikatą, puoselėti kūno grožį ir judesių kultūrą.
3. Perteikti specialiąsias žinias ir įgūdžius.
4. Skatinti sistemingai ir savarankiškai mankštintis.
5. Lavinti fizines ypatybes
6. Formuoti taisyklingą laikyseną.

### **Numatomas rezultatas:**

1. Įgys žinių apie pasirinktos sporto šakos specifiką.
2. Gebės taisyklingai atlikti fizinius pratimus
3. Pagerins fizinių galių, fizinių ypatybių rodiklius.

### **Vertinimas (įsivertinimas):**

Neformalus vertinimas

Pratimų atlikimo technika. Pažangos įsivertinimas.

### **Literatūros sąrašas:**

1. Andersen J., Raumenų tempimo pratimai. 2002
2. Balčiūnienė S. Netaisyklingos laikysenos ir stuburo iškrypimų korekcija., Š. 2002
3. Delavier F. Būkim stiprūs ir gražūs- pratimai raumenims. 2005
4. Nužemys R., Mečkovskis A., Muliolis J., Raglys V. Treniruokliai ir jėgos ugdymo metodika.V., 1994
5. Vaščila V., Studentų fizinės saviugdos pratimai. Akademija.2005
6. Ramsty C. Raumenų lavinimo anatomija. Naujoji rosima. 2018

Internetinės svetainės:

[www.bodybuilding.lt](http://www.bodybuilding.lt)

[www.shaping.lt](http://www.shaping.lt)

[www.maistassportui.lt](http://www.maistassportui.lt)

[https://www.mrbiceps.lt/?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjw3P-2BhAEEiwA3yPhwLrB0DS-xzuOPxqlDAZgVftYWkVx7atGIgYFQ\\_y\\_Xc4SkgCv-fcY2xoCnwYQAvD\\_BwE](https://www.mrbiceps.lt/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw3P-2BhAEEiwA3yPhwLrB0DS-xzuOPxqlDAZgVftYWkVx7atGIgYFQ_y_Xc4SkgCv-fcY2xoCnwYQAvD_BwE)

Eil. Nr.	Tema	Valandų skaičius	Metodai	Integracija	IT panaudojimas	Pastabos
1.	Pagrindinės raumenų grupės. Taisyklingas kvėpavimas pratimų atlikimo metu.	2	Aiškinimas Vaizdinis	Biologija	Skaidrių demonstravimas	Demonstruojama Vaizdinė medžiaga.
2.	Krūtinės raumenų formavimas	5	Praktinis			Savarankiškai atlieka fizinius pratimus, lavina savo kūną. Ugdo raumenų jėgą ir ištvėrmę.
3.	Rankų raumenų formavimas Pečių juostos formavimas	5	Praktinis			
5.	Pilvo raumenų formavimas	5	Praktinis			
6.	Nugaros raumenų formavimas	5	Praktinis			
7.	Kojų raumenų formavimas	5	Praktinis			
8.	Atleto mityba, maisto papildai	4	Diskusija	Biologija		
	Kardio treniruotė	5				
9.	Intervalinės treniruotės	8				
10.	Treniruočių programos	4	Informacinis	IT	Informacijos paieška internete	Sudarinėja raumenų didinimo, mažinimo programas.
11.	Pratimai su jėgos diržais	6	Praktinis			
12.	Girų panaudojimas. Pratimai su girom.	6	Praktinis			
	Iš viso	60 val.				

**APSVARSTYTA:**

Metodinės tarybos 2024 m. d. posėdžio nutarimu protokolo Nr.

Fizinio ugdymo mokytoja metodininkė

Lina Skladaitytė