

УДК 796.03(075.8)  
ББК 75.1я73  
В54

Рецензенты

доктор педагогических наук, профессор А.В. Кирьякова  
президент ООО «Федерация фитнес-аэробики  
и спортивной аэробики М.Г. Муллахметова

Витун, Е.В.

В54 Современные системы физических упражнений, рекомендованные  
для студентов: учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун; Оренбургский  
гос.ун-т. – Оренбург: ООО ИПК «Университет», 2017 – 110 с.  
**ISBN 978-5-7410-1674-9**

Учебное пособие разработано в соответствии с требованиями к  
выходным данным материалов по теоретическому и практическому  
разделу дисциплины «Физическая культура» образовательных  
программ бакалавриата.

В пособии даётся краткая характеристика разновидностей  
современных систем физических упражнений, излагаются методические  
основы организации учебно-тренировочных занятий. В доступной  
форме рассматриваются основные упражнения приведенных систем  
физических упражнений, рекомендованных для занятий студенческой  
молодежи, как для учебных, так и для самостоятельных занятий.

Издание предназначено для студентов всех направлений  
подготовки, при изучении нетрадиционных видов двигательной  
активности, а так же могут быть полезны преподавателям физической  
культуры и учителям общеобразовательных школ.

УДК 796.03(075.8)  
ББК 75.1я73

ISBN 978-5-7410-1674-9

© Витун Е.В.  
Витун В.Г., 2017  
© ОГУ, 2017

## Содержание

Введение .....	4
1    Йога.....	7
1.1    Силовая йога (power- yoga).....	11
1.2    Аэройога (йога на гамаках).....	33
2    Калланетика. ....	38
3    Пилатес.....	53
3.1    Пилатес на мяче.....	64
4    Аэробика.....	73
4.1    Аквааэробика.....	74
4.2    Упражнения с фитболом.....	79
4.3    Степ-аэробика.....	89
4.4    Фит-бо.....	97
Заключение.....	106
Список использованных источников.....	108