

45.69  
П 47

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



**Поздеева Е. А.**

# **ФИТНЕС-ЙОГА: ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

Омск 2018

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ  
ГИМНАСТИКИ И РЕЖИССУРЫ

Е. А. Поздеева

**ФИТНЕС-ЙОГА:  
ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ  
И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

Учебное пособие

Омск 2018

Рецензенты:

канд. пед. наук, начальник отдела  
«Аспирантура и докторантура» ОмГУПС Е. В. Герман;

канд. пед. наук, доцент,  
декан научно-педагогического факультета СибГУФК И. А. Ивко

Поздеева Е. А. Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий : учебное пособие / Е. А. Поздеева. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2018. – 96 с.

ISBN 978-5-91930-092-2

В учебном пособии изложены теоретические вопросы и методика организации проведения занятий фитнес-йогой. Представлены отличительные особенности хатха-йоги от фитнес-йоги. Базовые упражнения (асаны) систематизированы по признаку положения тела в пространстве. Подробно излагается структура и содержание оздоровительных занятий; методические особенности обучения и выполнения поз. В приложениях приведены примерные комплексы упражнений и тексты для релаксации и настройки.

Учебное пособие предназначено для студентов очной и заочной форм обучения высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии» дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование». Пособие также рекомендуется использовать учителям физической культуры, преподавателям, инструкторам по фитнес-йоге.

Печатается по решению  
редакционно-издательского совета СибГУФК

ISBN 978-5-91930-092-2



© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2018  
© Е. А. Поздеева, 2018

## Содержание

Введение .....	4
1. ХАРАКТЕРИСТИКА ФИТНЕС-ЙОГИ .....	6
Вопросы для самоконтроля .....	8
2. ПОЗЫ .....	9
2.1. Отличительные особенности упражнений в йоге .....	9
2.2. Классификация поз.....	10
2.3. Терминология поз.....	13
Вопросы для самоконтроля .....	24
3. ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОЗ.....	26
3.1. Позы стоя .....	26
3.2. Позы сидя .....	36
3.3. Позы лежа .....	47
3.4. Перевернутые позы .....	54
Вопросы для самоконтроля .....	65
4. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ...	66
4.1. Структура занятия по фитнес-йоге .....	66
4.2. Методические особенности проведения подготовительной, основной и заключительной частей .....	67
4.3. Методические указания к подбору и последовательности поз.....	69
4.4. Методические особенности обучения и выполнения поз .....	70
Вопросы для самоконтроля .....	71
Список литературы.....	72
Приложения .....	73