

**Спортивно-патриотический отдел Екатеринбургской Епархии
Спортивный клуб «Русский силомер»**

Уральский Государственный Университет Физической Культуры ЕФ



**СИЛОВОЕ МНОГОБОРЬЕ
НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ**

« РУССКИЙ СИЛОМЕР »

0+

*Система «Русский силовой» посвящается
основателю Олимпийского движения в России
Императору Николаю II*



ЦЕННОСТИ: СИЛА И ДУХ

- В прошлые века у мужчин в России были сильные руки и широкие плечи !
- Сколько мужчин Вы знаете, которые могут подтянуться на одной руке?



«Русский силомер» –
система упражнений на
перекладине,
предназначенная для:

- ▣ *индивидуальной тренировки и воспитания силовых способностей юношей;*
- ▣ *измерения силы;*
- ▣ *проведения соревнований.*



Система «РУССКИЙ СИЛОМЕР»

11 упражнений для развития и измерения силы



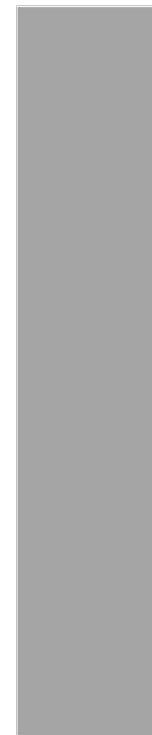
Количество участников
соревнований в
общеобразовательных школах

Школьники (чел.)

15 000

16 000

10 000



■ 2012 г.

■ 2013 г.

■ 2014 г.



**Цель проекта «Русский силомер» –
возрождение массовых занятий на турнике
ради оздоровления и укрепления
населения России.**

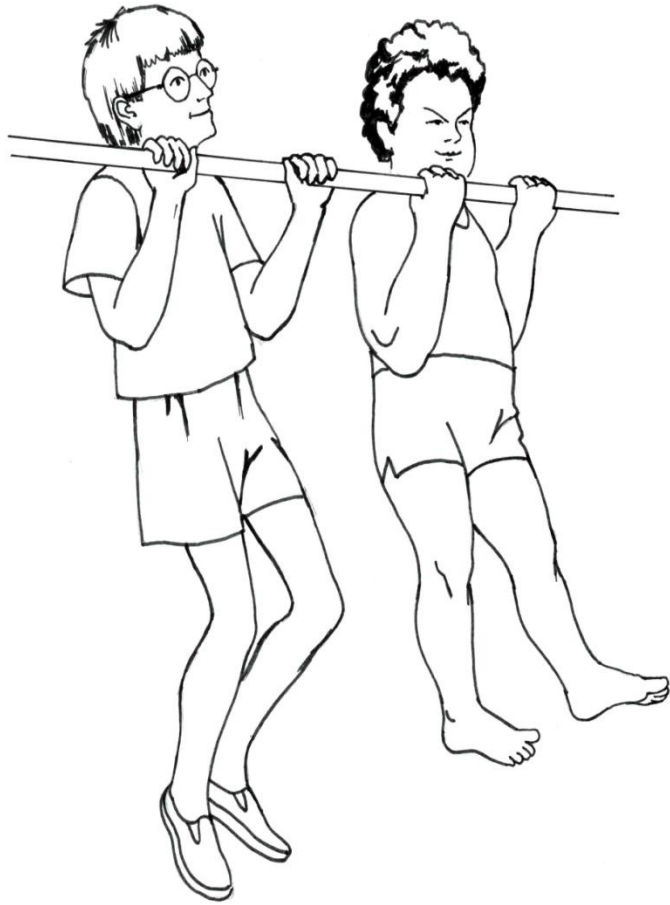


Почему система «Русский силомер» интересна подростку, юноше, мужчине?



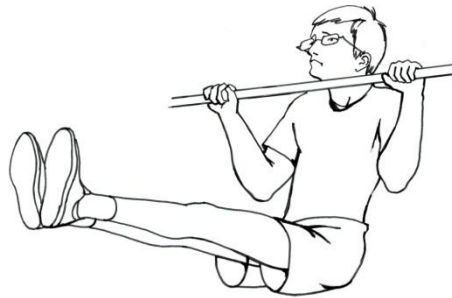
- простота и доступность тренировки
- этапность и свобода выбора упражнений
- ориентированность на любой возраст
- снятие барьера между сильными и слабыми
- личная оценка уровня подготовленности

Методические особенности системы «Русский силомер»

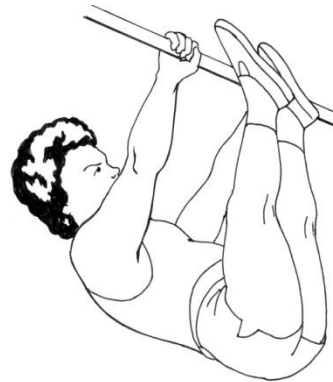
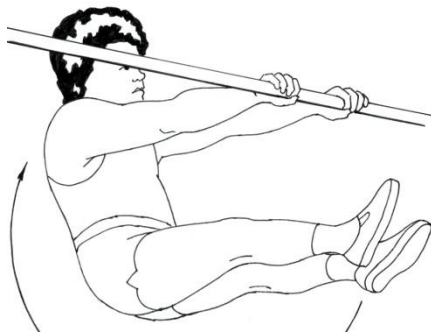


- Бальная система
- Ограничение по времени
- Индивидуальный и командный зачет
- Комбинация упражнений
- Возможность отдыха во время зачетного выполнения упражнений
- Повседневная соревновательность
- Выбор стратегии

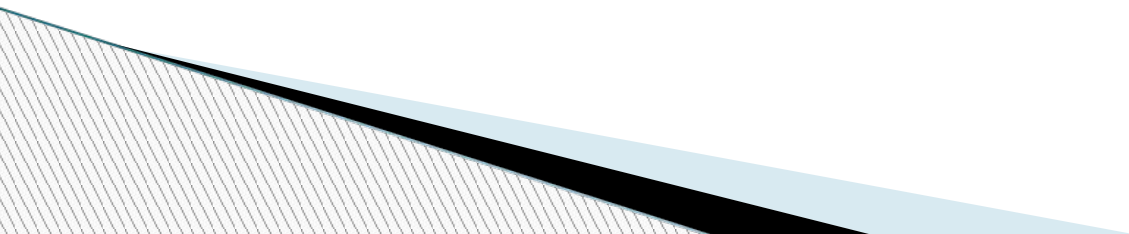
Развитие и измерение силы по системе «Русский силомер»



**Все упражнения выполняются в течение
1 минуты
и оцениваются по балльной системе.**



Упражнения для начинающих

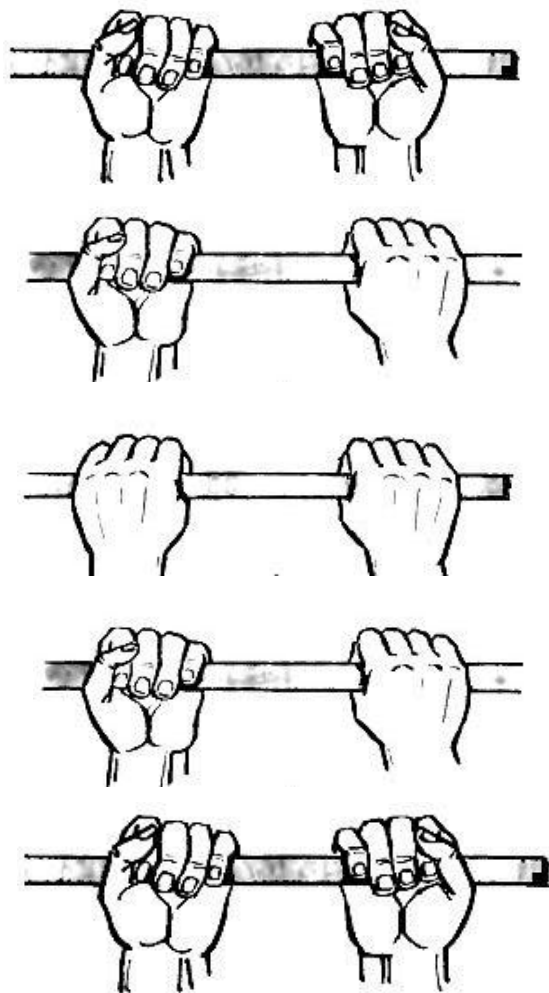


1. «Подъем согнутых ног»



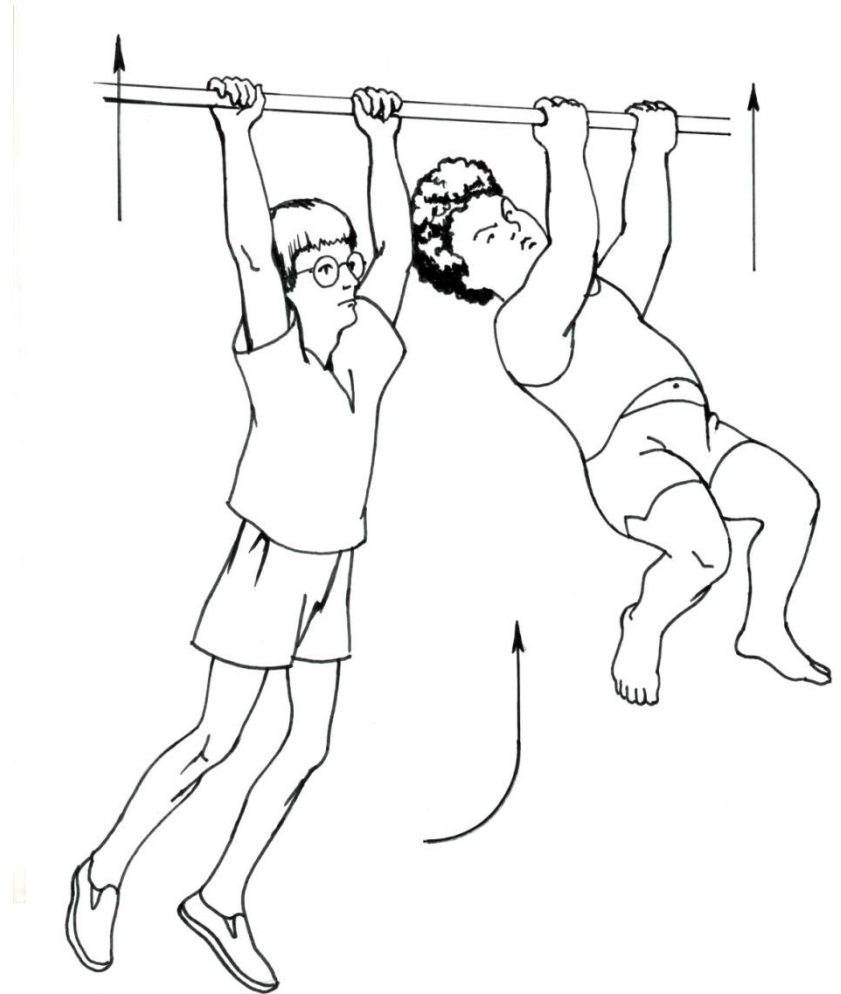
5 повторений - 1 балл

2. «Перехват»



1 повторение - 2 балла

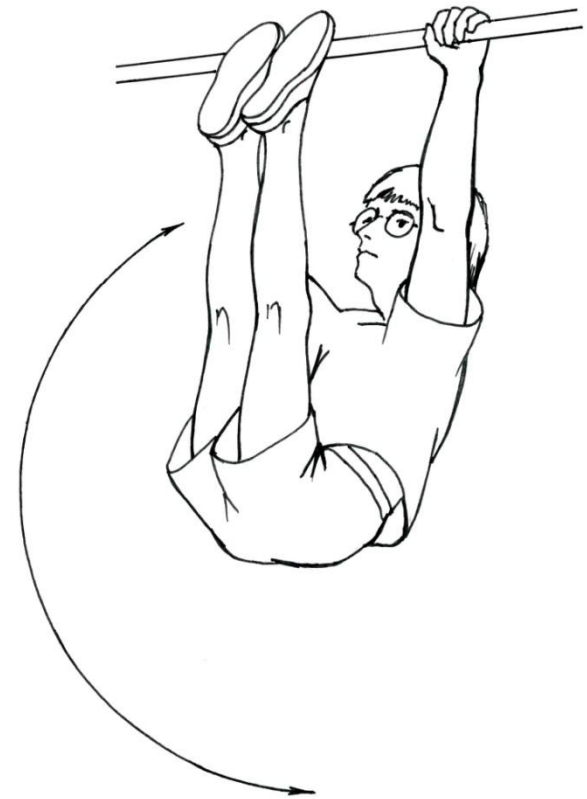
3. «Подтягивание с рывком»



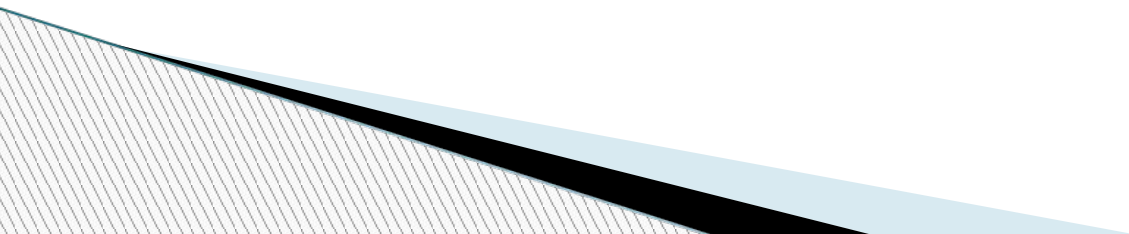
1 повторение - 3 балла

4. «Поднос прямых ног к перекладине»

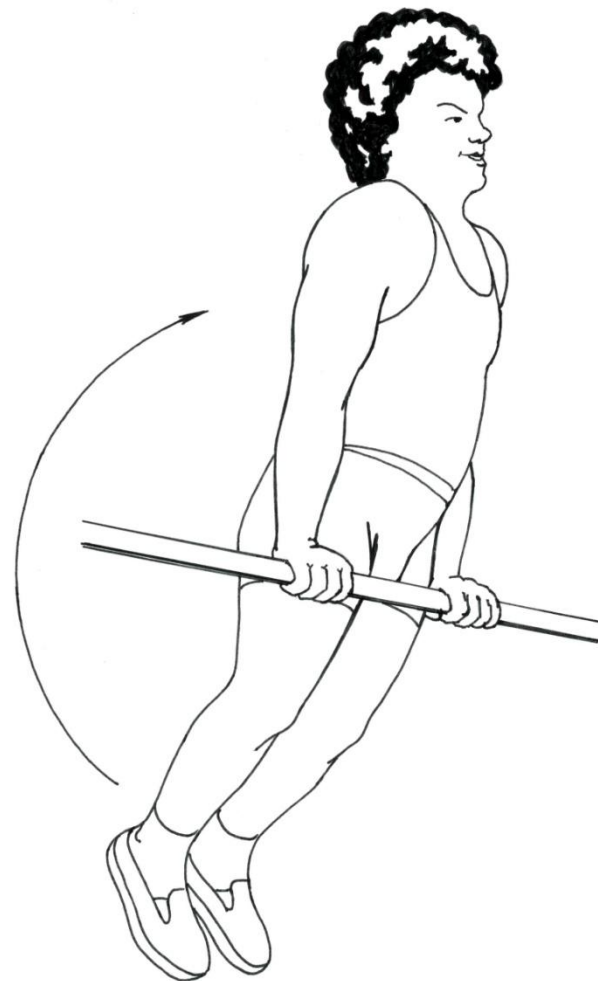
1 повторение - 4 балла



Упражнения для сильных



5. «Склепка» или «Подъем разгибом»



1 повторение - 5 баллов

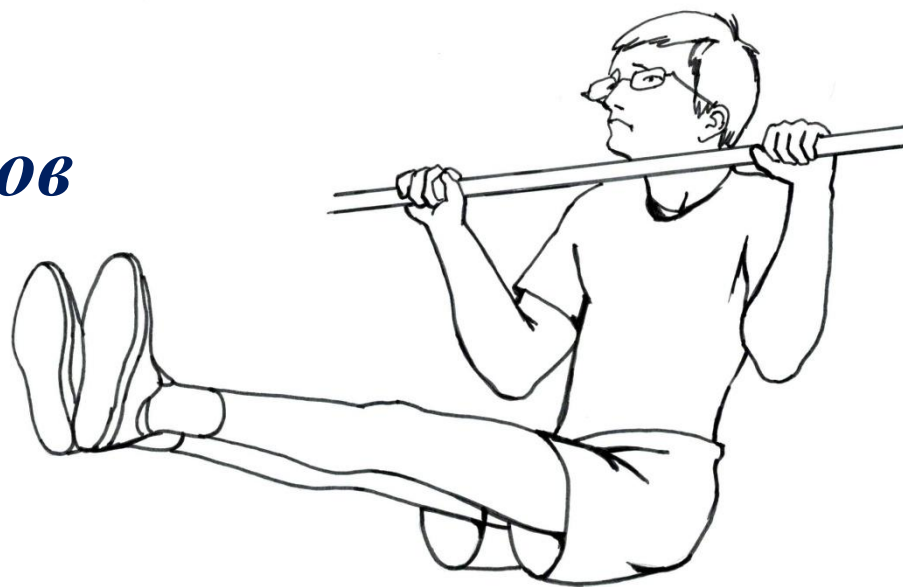
6. «Армейское подтягивание»

1 повторение - 6 баллов

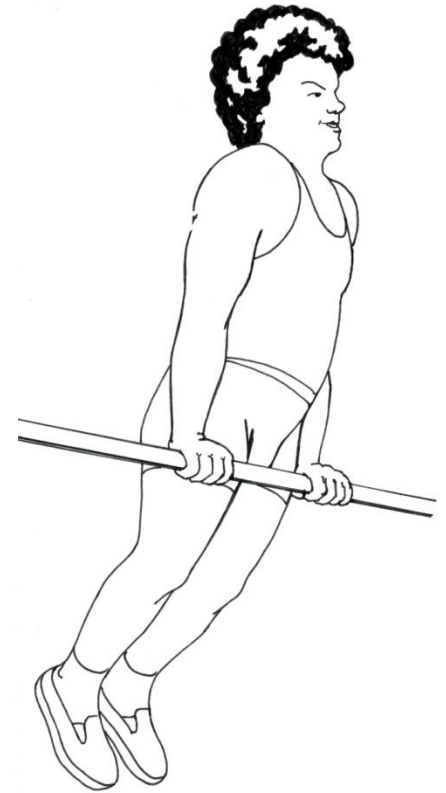
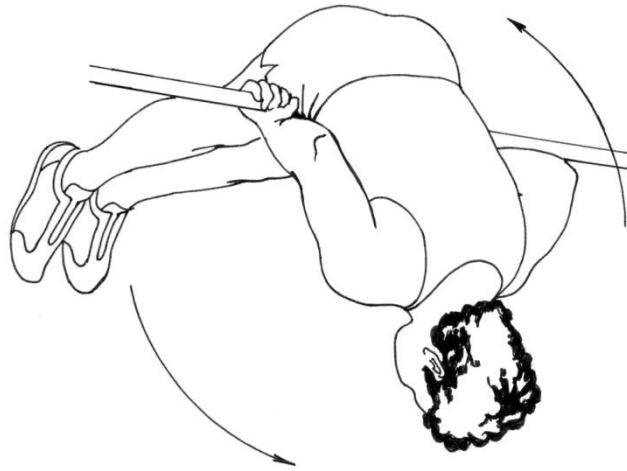


7. «Подтягивание с уголком»

1 повторение - 7 баллов

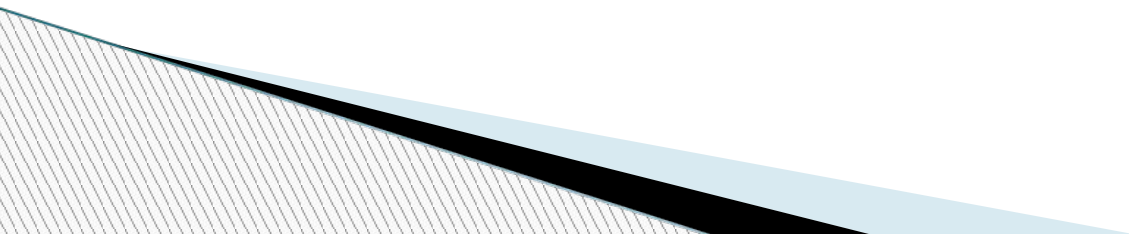


8. «Подъем переворотом»

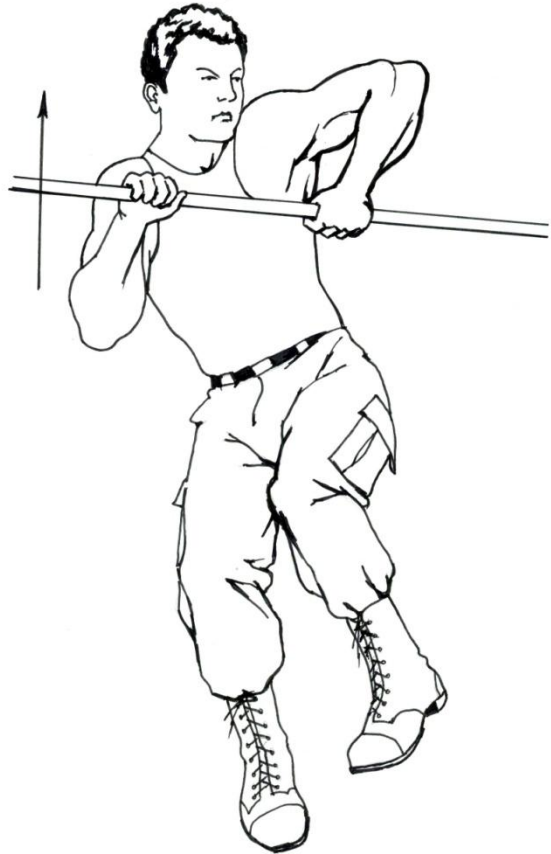


1 повторение - 8 баллов

Упражнения для сильнейших

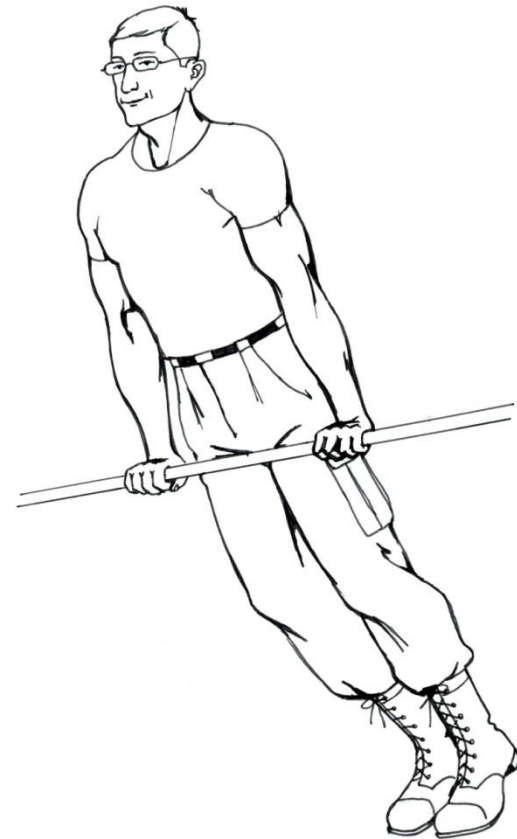


9. «Выход на одну»



1 повторение - 10 баллов

10. «Выход на две»



1 повторение - 15 баллов

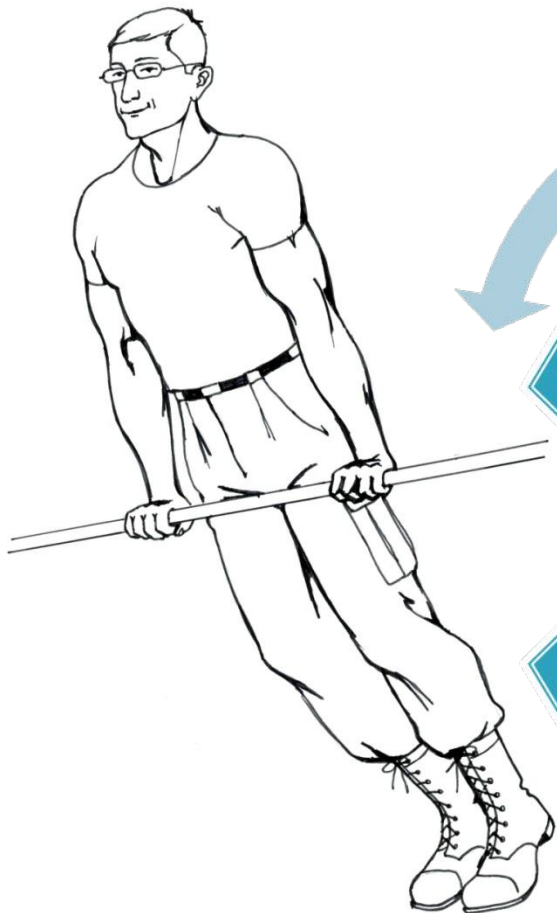
11. «Подтягивание на одной руке»



1 повторение - 30 баллов

*Проект "Русский силом"
в общеобразовательных школах
реализуется с 2012 года*

Как внедрить в работу школы систему «Русский силомер»



Школьник должен уметь:

- 1 класс – «Подъем согнутых ног»
- 2 класс – «Перехват»
- 3 класс – «Подтягивание с рывком»
- 4 класс – «Поднос прямых ног к перекладине»
- 5 класс – «Склепка»
- 6 класс – «Армейское подтягивание»
- 7 класс – «Подтягивание с уголком»
- 8 класс – «Подъем переворотом»
- 9 класс – «Выход на одну»
- 10 класс – «Выход на две»
- 11 класс - «Подтягивание на одной руке»

***«Русский силомер» -
объединимся чтобы победить!***

