

**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 силогер» 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.**

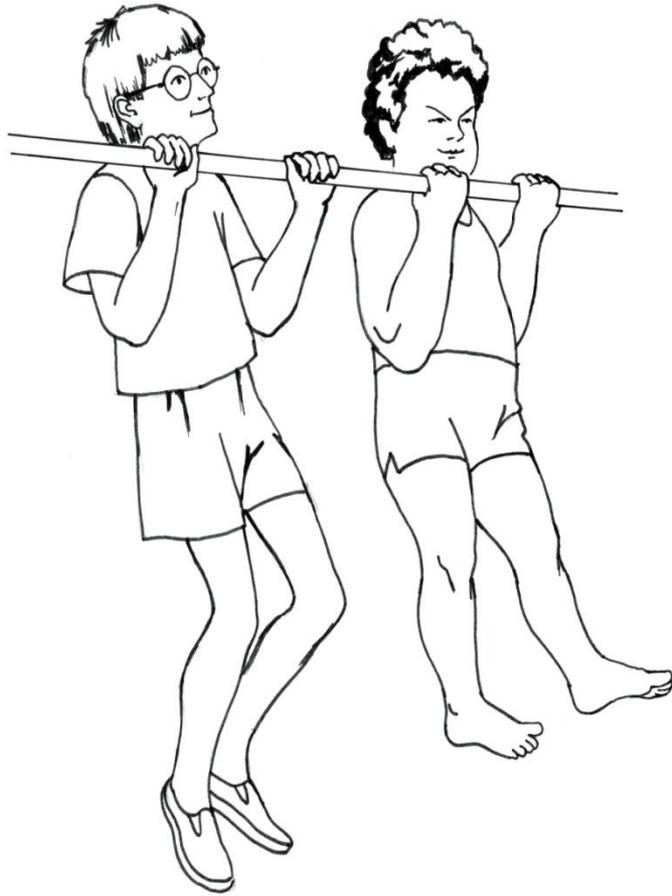


# Почему система «Русский силомер» интересна подростку, юноше, мужчине?



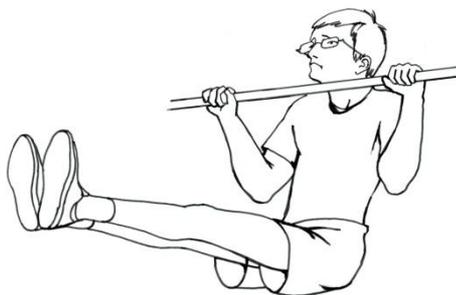
- простота и доступность тренировки
- этапность и свобода выбора упражнений
- ориентированность на любой возраст
- снятие барьера между сильными и слабыми
- личная оценка уровня подготовленности

# Методические особенности системы «Русский силомер»

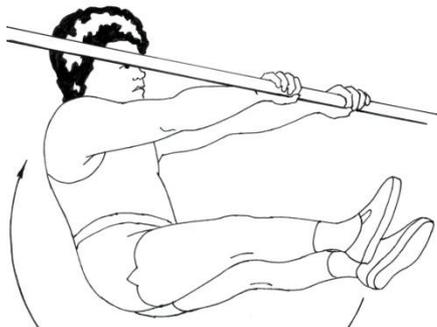


- Бальная система
- Ограничение по времени
- Индивидуальный и командный зачет
- Комбинация упражнений
- Возможность отдыха во время зачетного выполнения упражнений
- Повседневная соревновательность
- Выбор стратегии

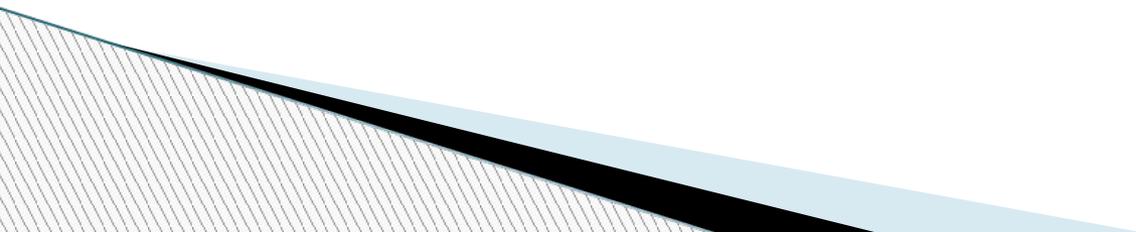
# Развитие и измерение силы по системе «Русский силомер»



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



# Упражнения для начинающих

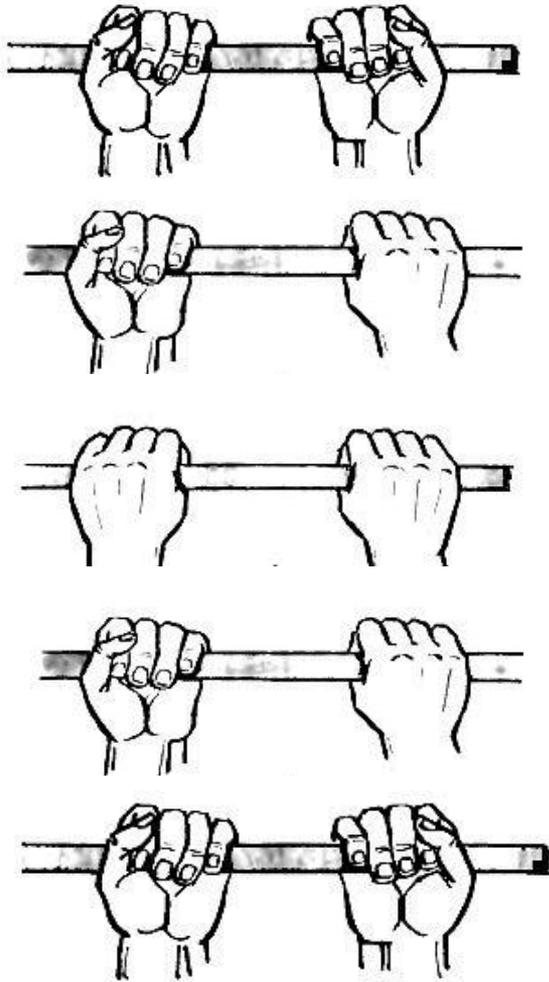


# 1. «Подъем согнутых ног»



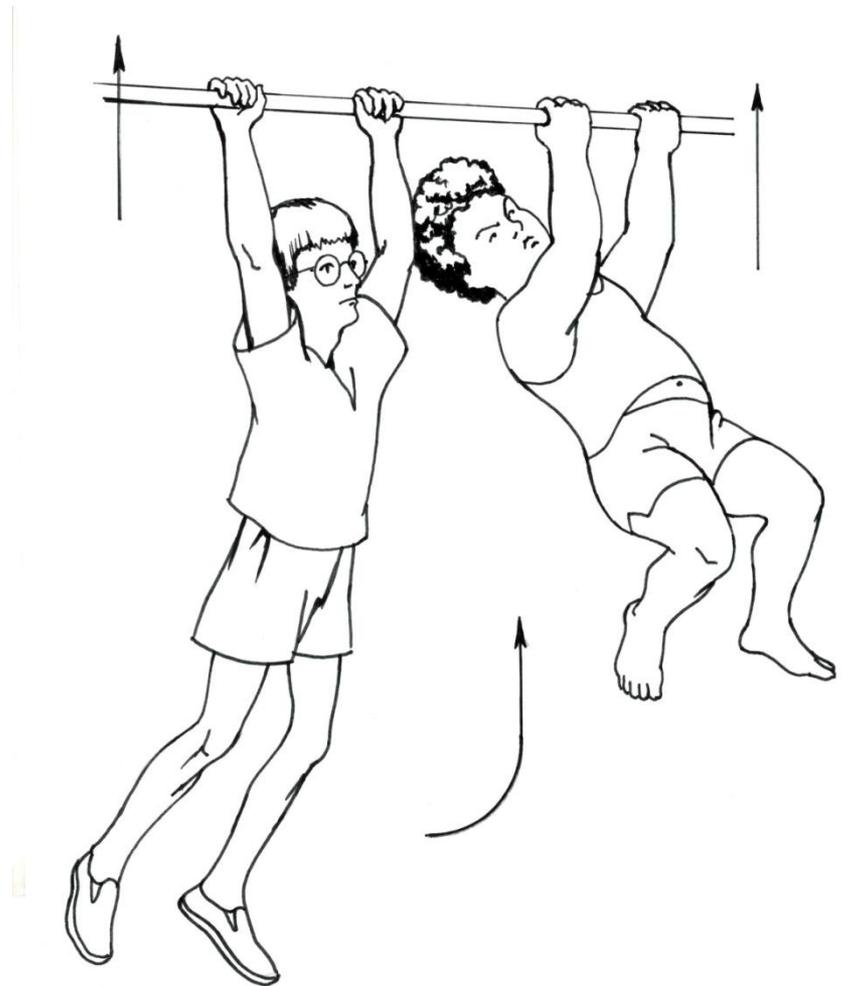
*5 повторений - 1 балл*

## 2. «Перехват»



*1 повторение - 2 балла*

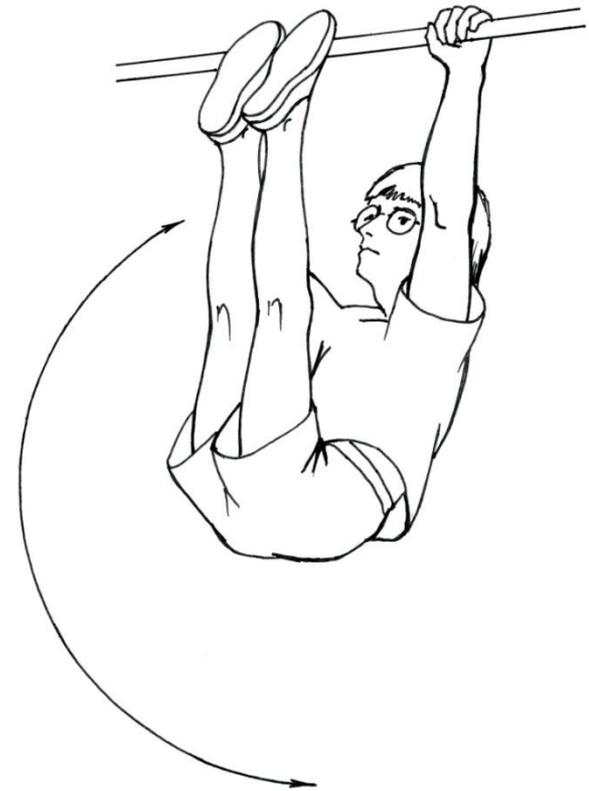
# 3. «Подтягивание с рывком»



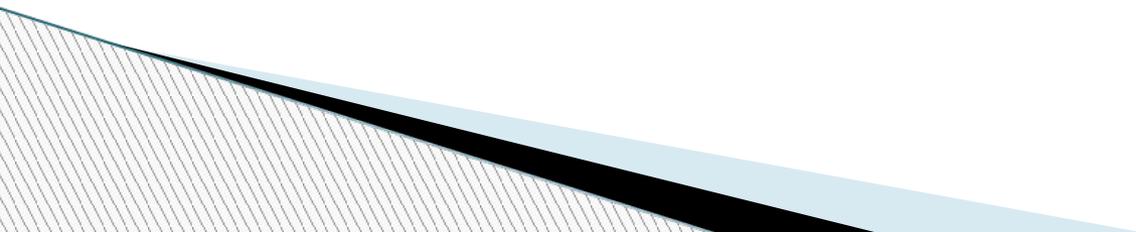
*1 повторение - 3 балла*

## 4. «Поднос прямых ног к перекладине»

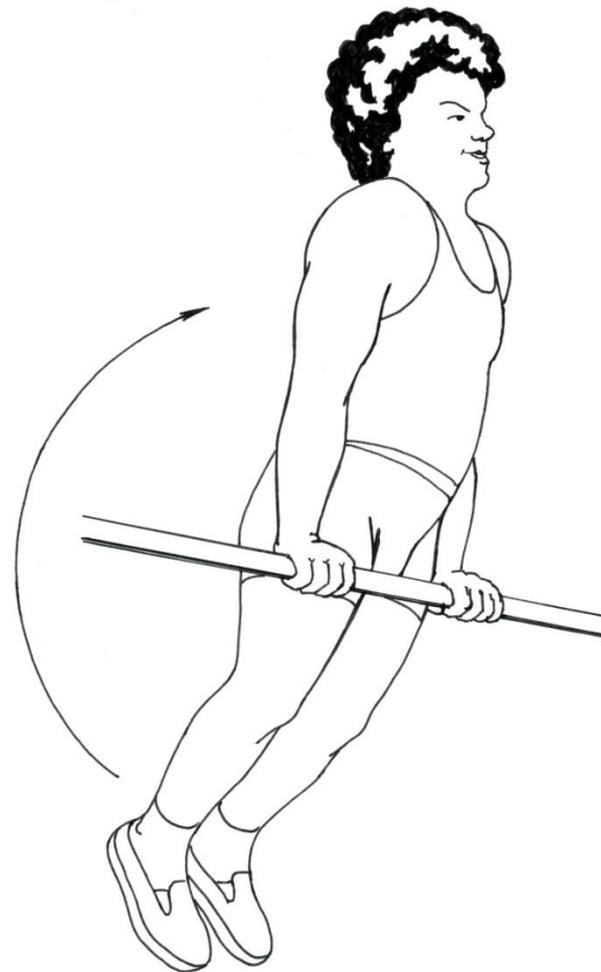
*1 повторение - 4 балла*



# **Упражнения для сильных**



## 5. «Склепка» или «Подъем разгибом»



*1 повторение - 5 баллов*

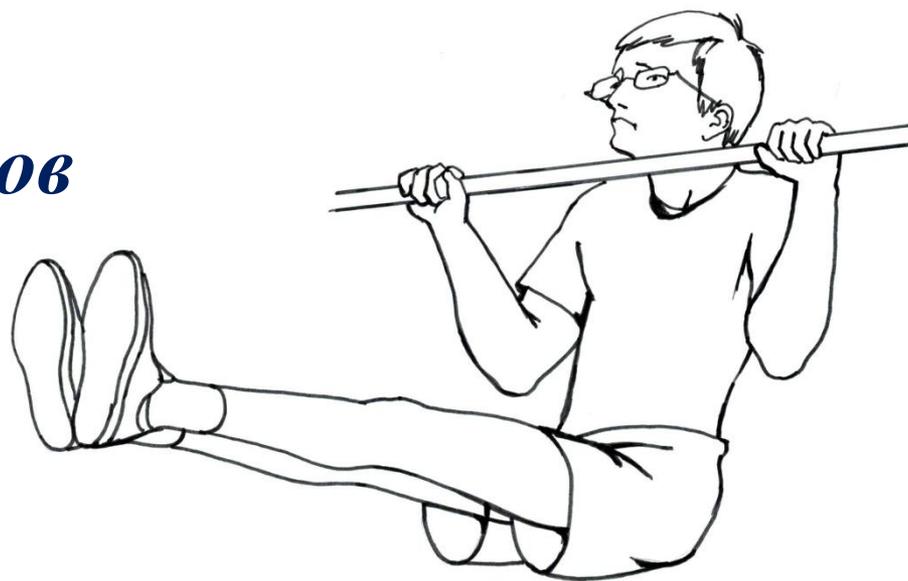
# 6. «Армейское подтягивание»

*1 повторение - 6 баллов*

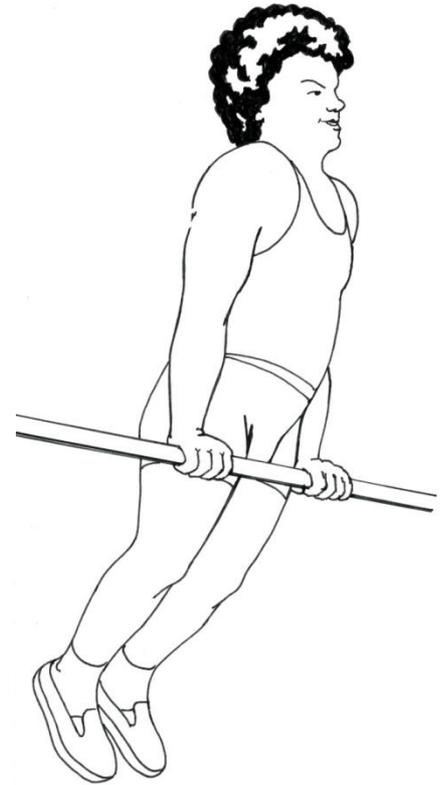
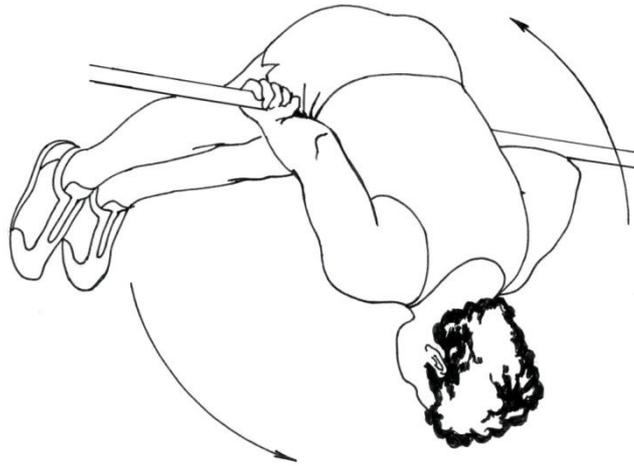
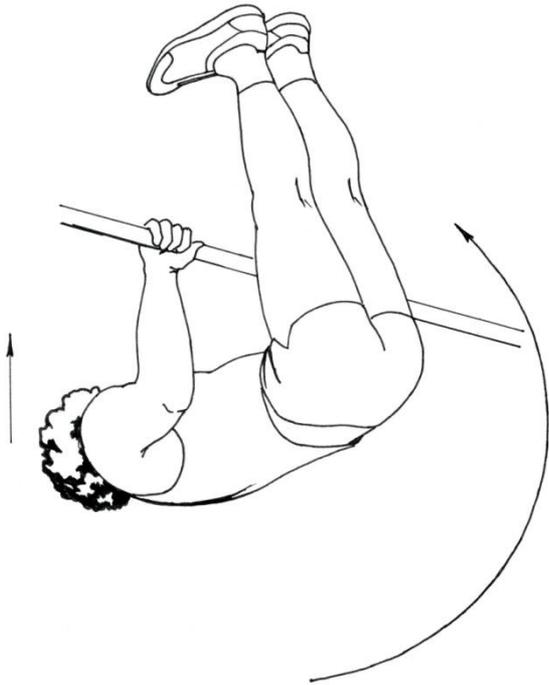


# 7. «Подтягивание с уголком»

*1 повторение - 7 баллов*

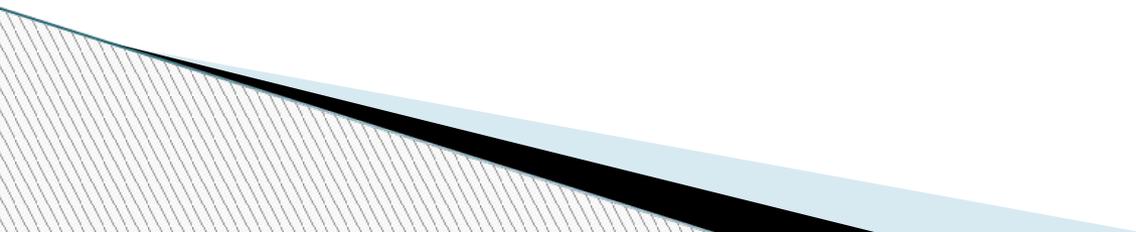


## 8. «Подъем переворотом»

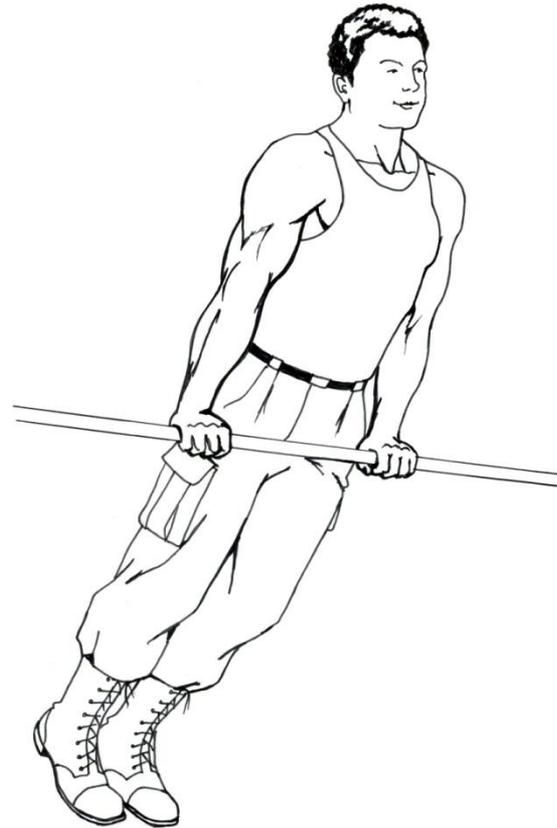
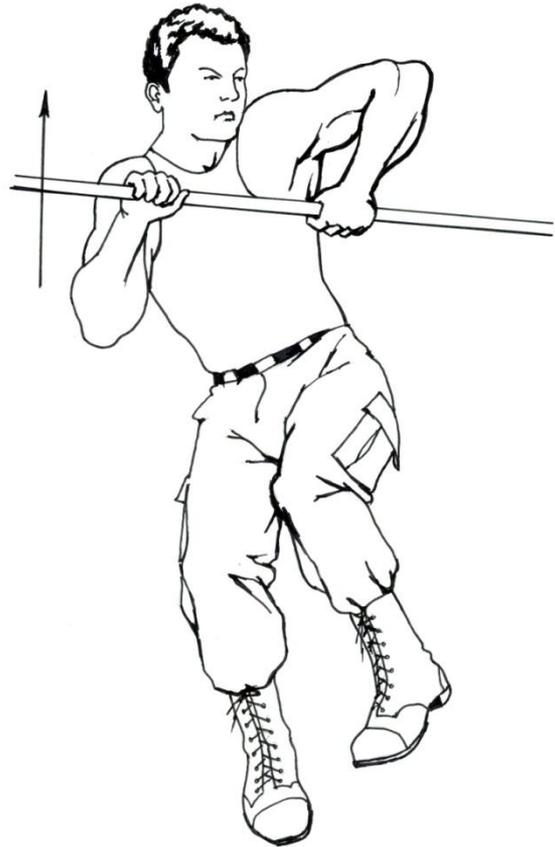


*1 повторение - 8 баллов*

# Упражнения для сильнейших

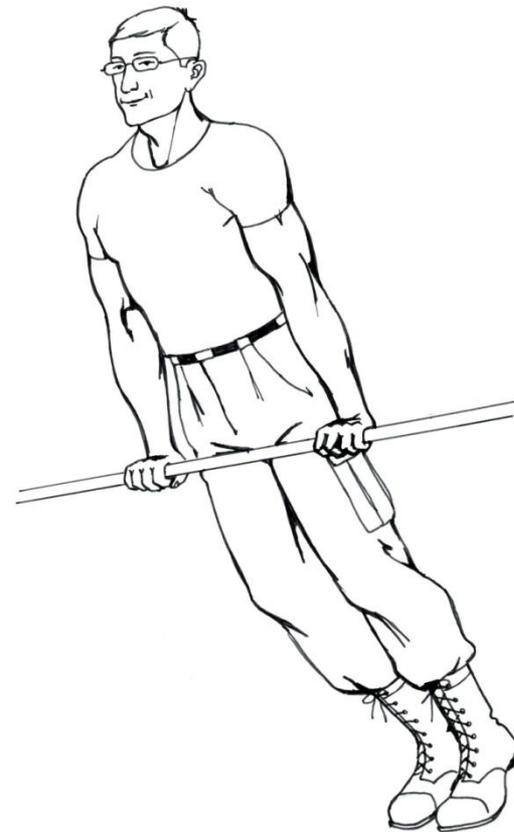


## 9. «Выход на одну»



*1 повторение - 10 баллов*

# 10. «Выход на две»



*1 повторение - 15 баллов*

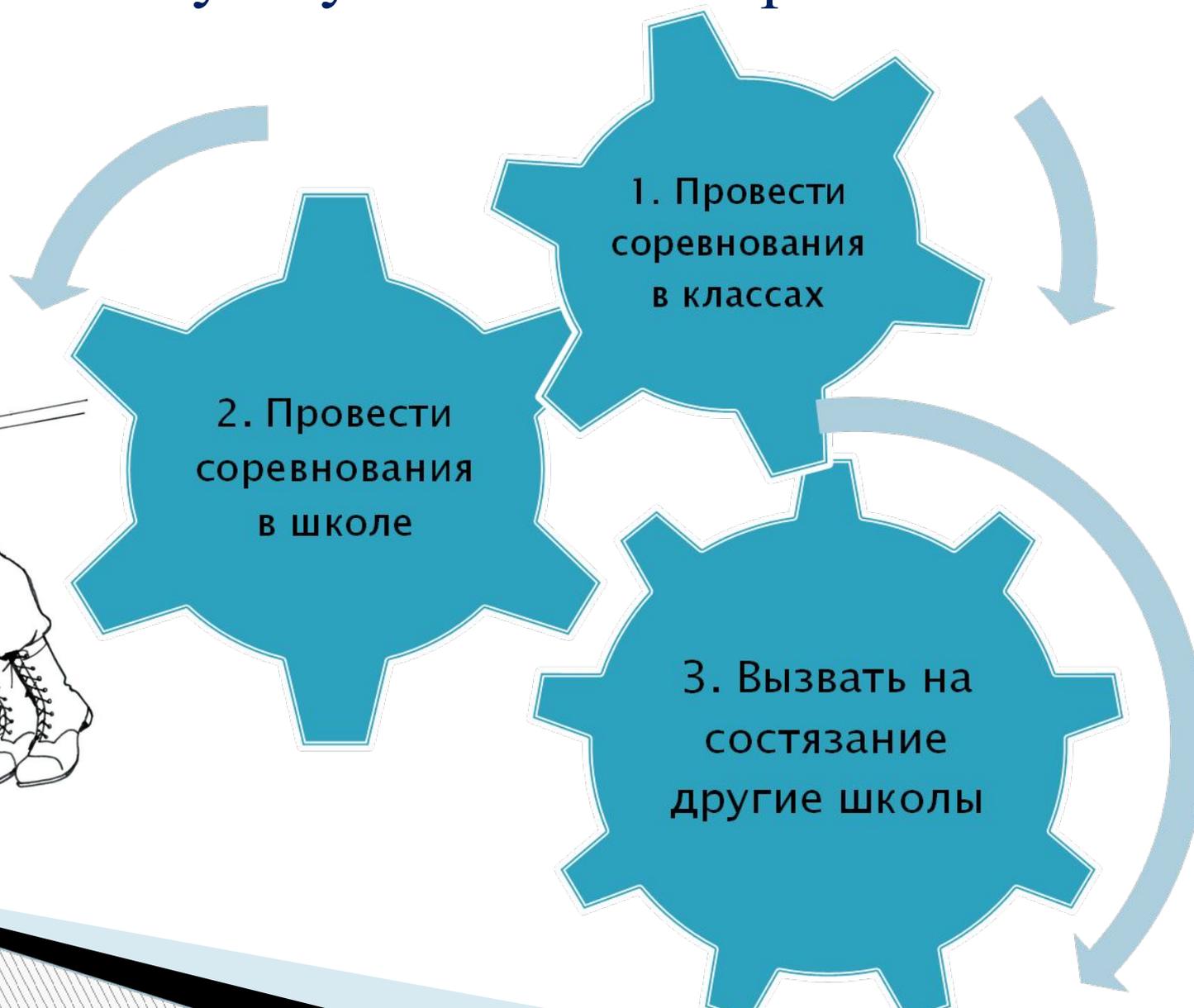
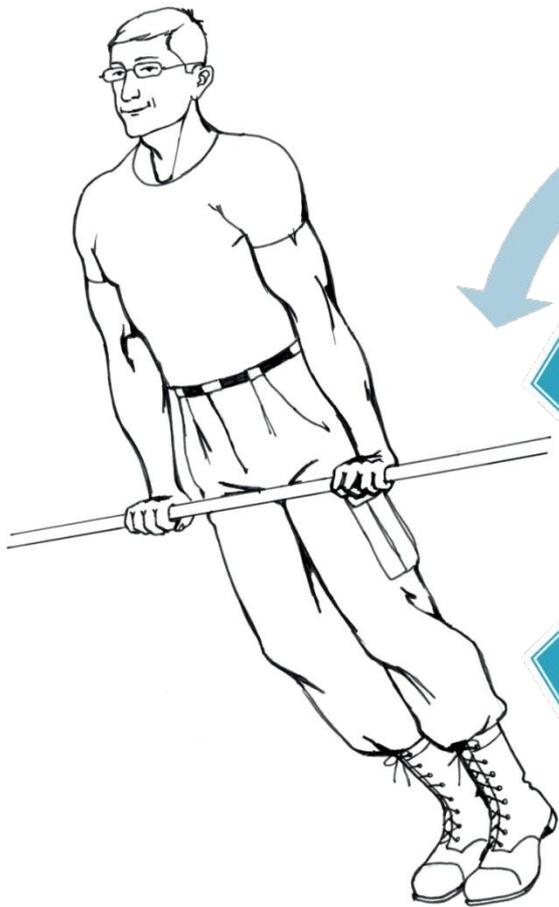
# 11. «Подтягивание на одной руке»



*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!***

