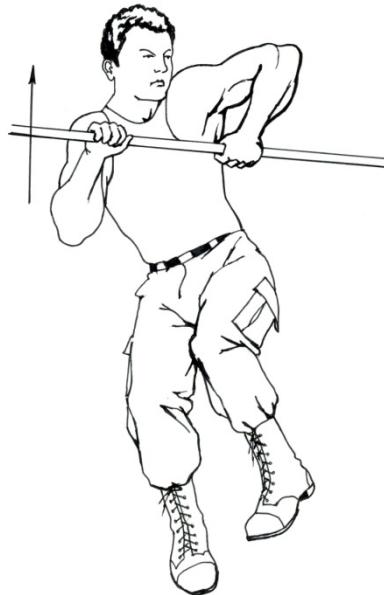


Спортивный клуб «Русский силомер»
Уральский Государственный Университет Физической Культуры (ЕФ)
Спортивно-патриотический отдел Екатеринбургской Епархии



Русский силомер

СИЛОВОЕ МНОГОБОРЬЕ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

0+

*посвящается последнему русскому
Императору Николаю II*



Простота и доступность

- ▶ Сильный мужчина способен защитить свою семью и Родину!

- ▶ Простой и надежный тренажер для развития силы - турник во дворе.

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

- ▶ *индивидуальной и
самостоятельной
тренировки*
- ▶ *развития силовых
способностей ;*
- ▶ *измерения силы;*
- ▶ *проведения соревнований.*



Основные правила

-Спортсмен, в течение 1 минуты, выполняет на турнике любые из 11 упражнений системы «Русский силомер» в произвольном порядке

-При этом, он может отдыхать, в висе на турнике или спрыгнув на землю. Время выполнения не останавливается

-Каждому упражнению соответствует определенное количество баллов, что позволяет определить уровень текущей подготовленности спортсмена и точно определить победителя соревнований



Система «РУССКИЙ СИЛОМЕР»

11 упражнений для развития и измерения силы



Количество участников соревнований
в общеобразовательных школах

Школьники (чел.)



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

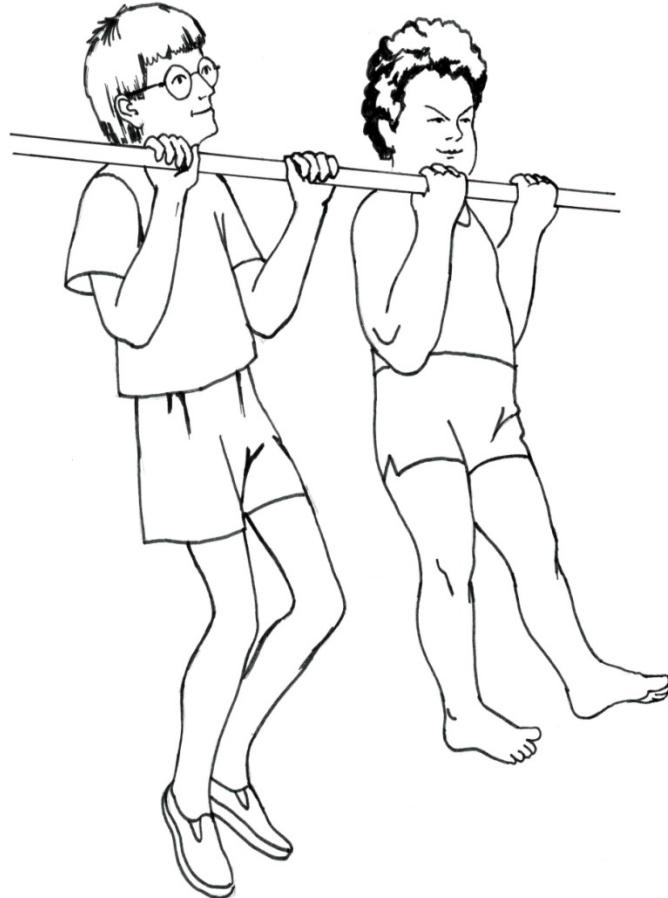


Почему система «Русский силомер» интересна молодежи?



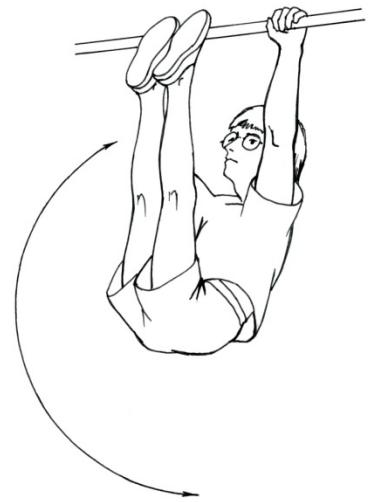
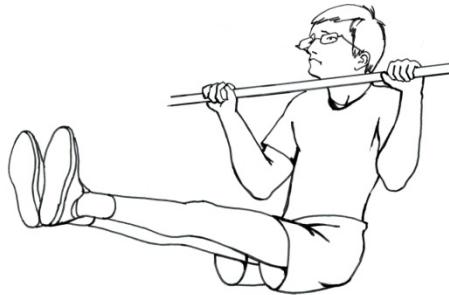
- ▶ простота и доступность тренировки
- ▶ свобода выбора упражнений
- ▶ доступность любому возрасту
- ▶ снятие барьера между сильными и слабыми
- ▶ личная оценка уровня подготовленности
- ▶ минимальная травматичность

Методические особенности системы «Русский силомер»

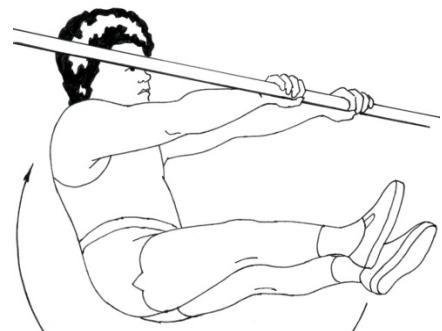


- ▶ Бальная система
- ▶ Ограничение по времени
- ▶ Индивидуальный и командный зачет
- ▶ Комбинация упражнений
- ▶ Возможность отдыха во время выполнения упражнений
- ▶ Повседневная соревновательность
- ▶ Выбор стратегии

Развитие и измерение силы по системе «Русский силомер»



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



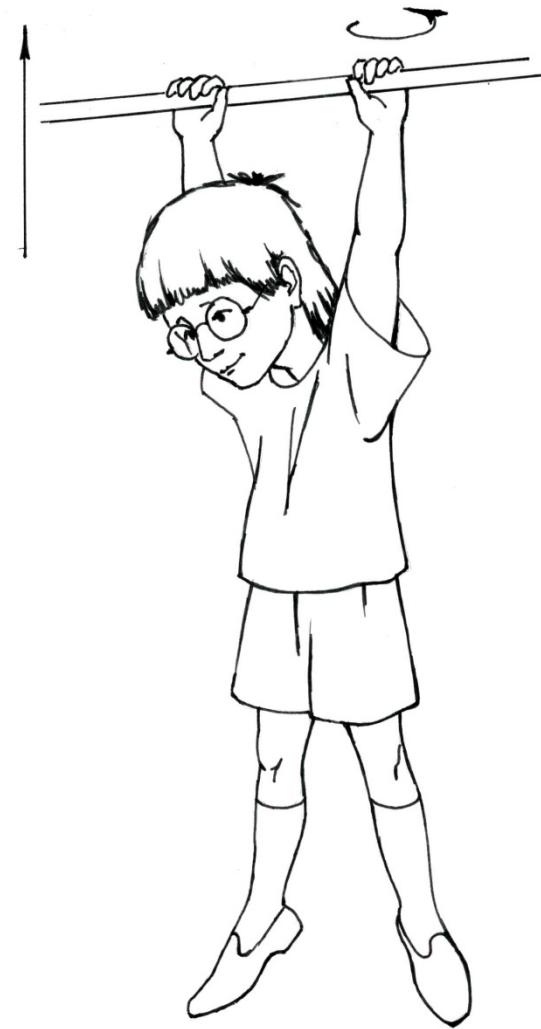
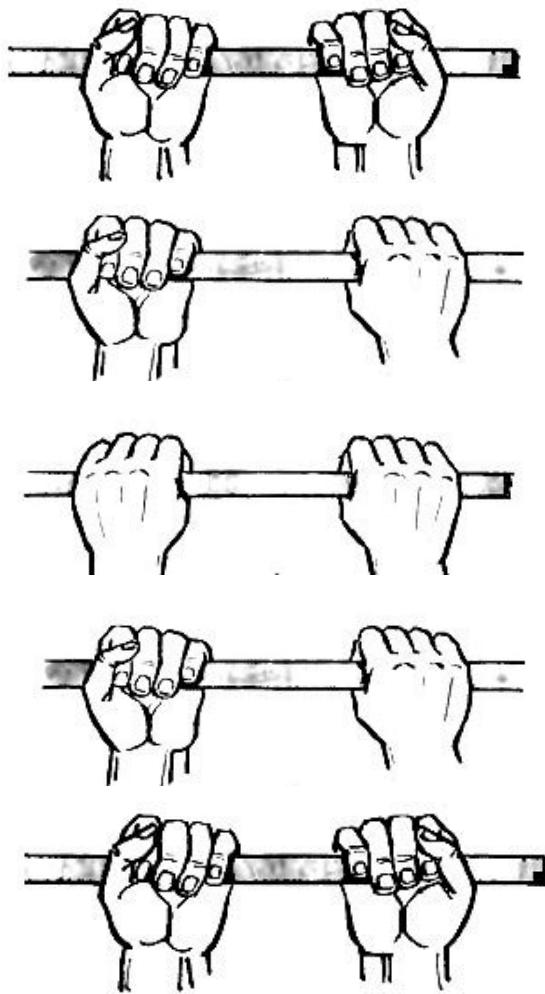
Упражнения для начинающих

1. «Подъем согнутых ног»



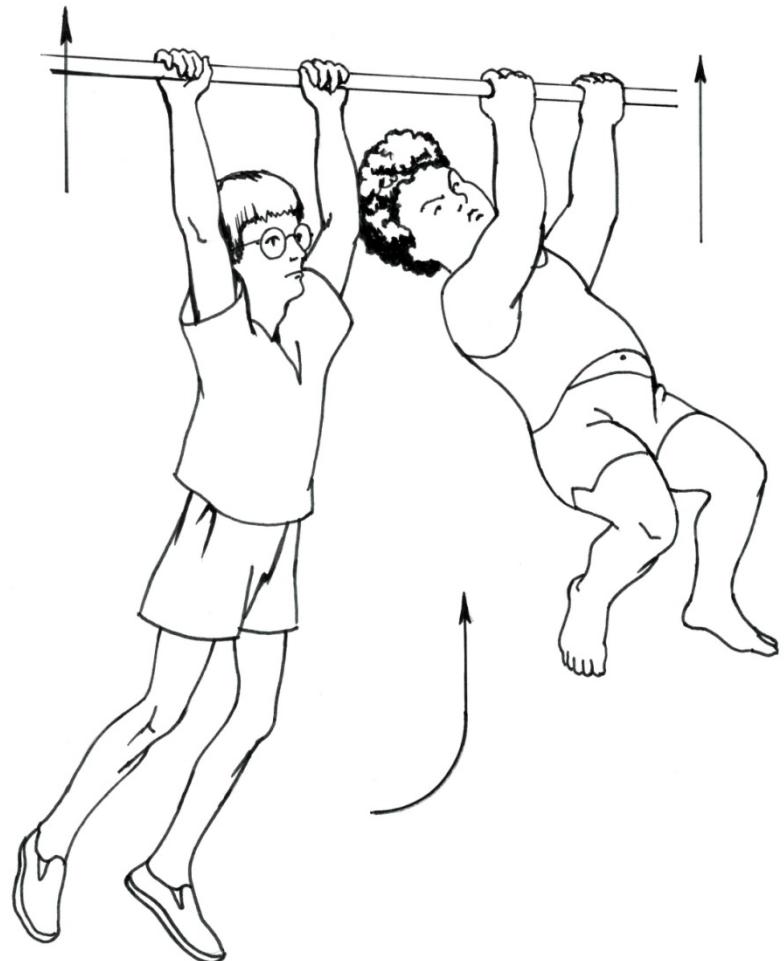
1 повторение - 1 балл

2. «Перехват»



1 смена хвата 2-х рук - 2 балла

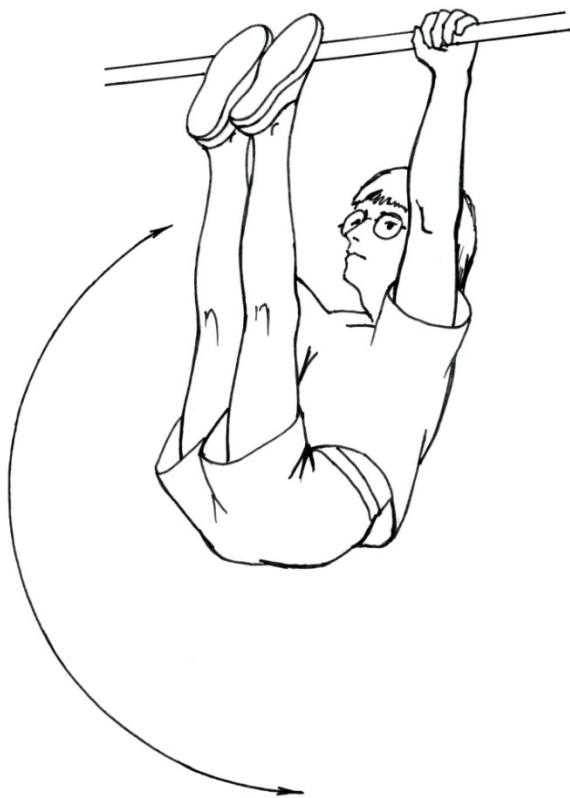
3. «Подтягивание с рывком»



1 повторение - 3 балла

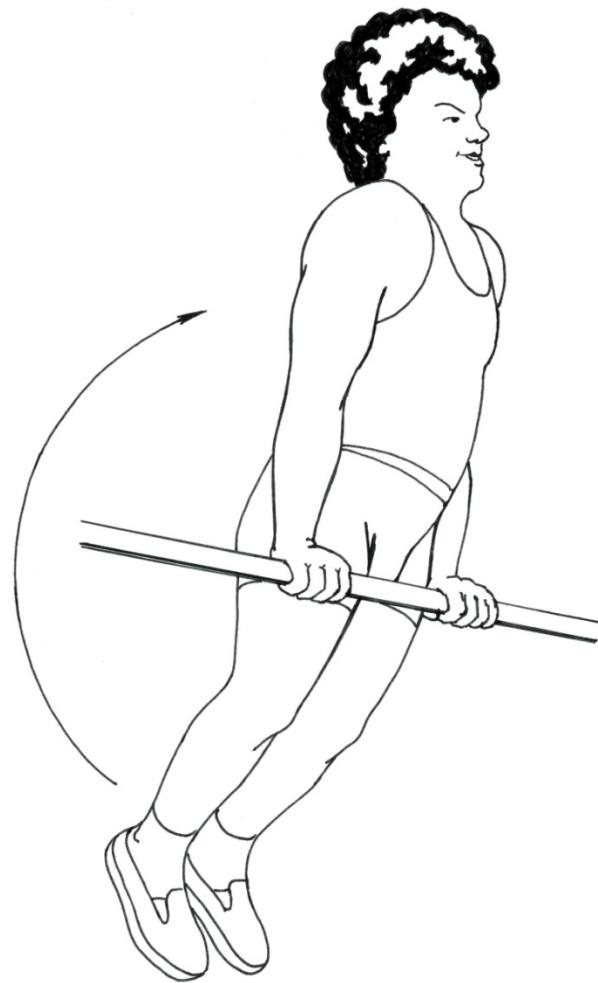
4. «Поднос прямых ног к перекладине»

1 повторение - 4 балла



Упражнения для сильных

5. «Склепка» или «Подъем разгибом»



1 повторение - 5 баллов

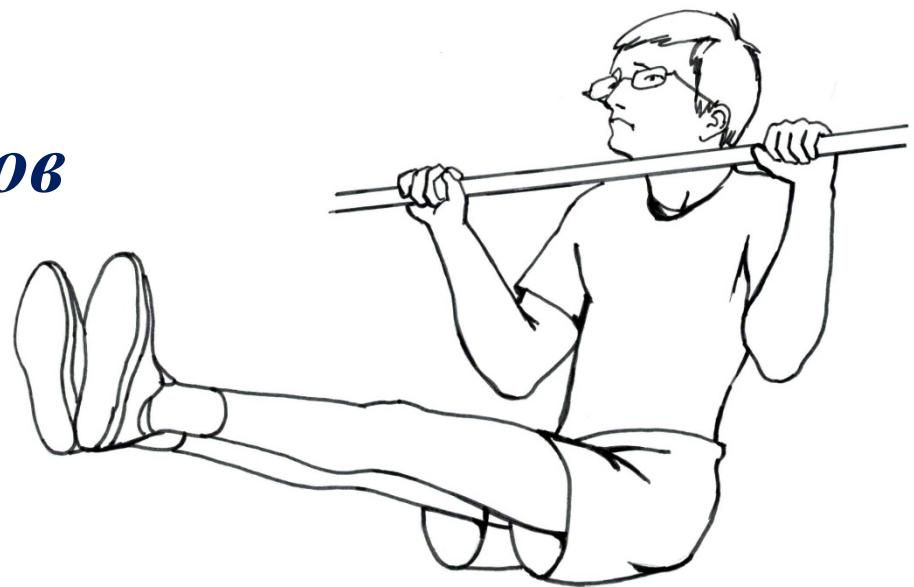
6. «Армейское подтягивание»

1 повторение - 6 баллов

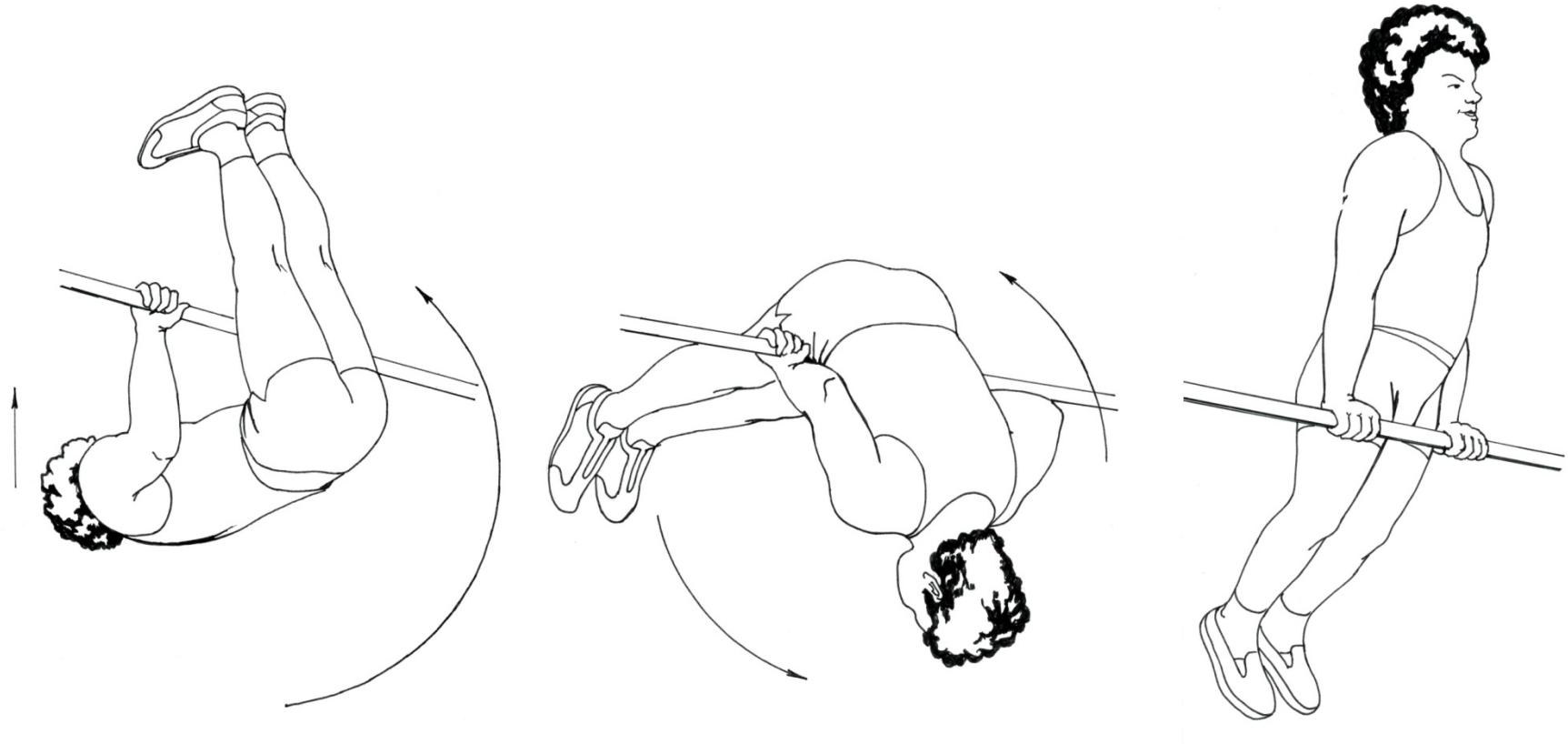


7. «Подтягивание с уголком»

1 повторение - 7 баллов



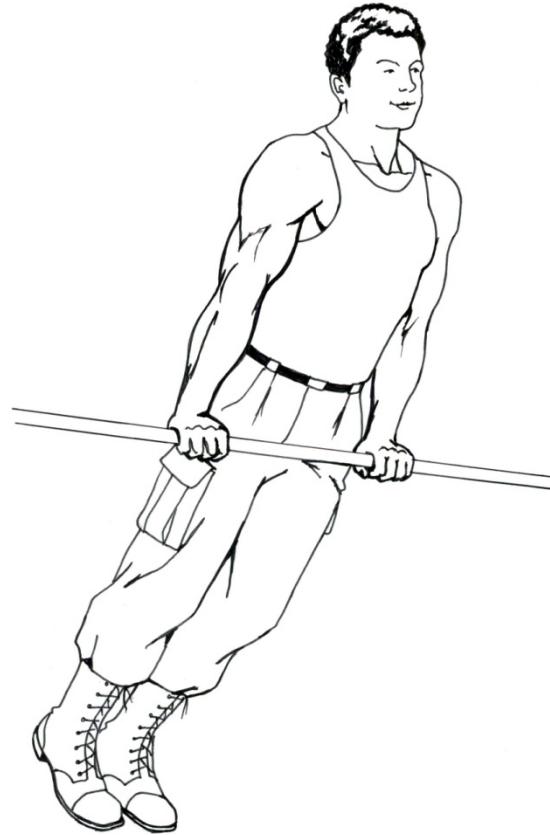
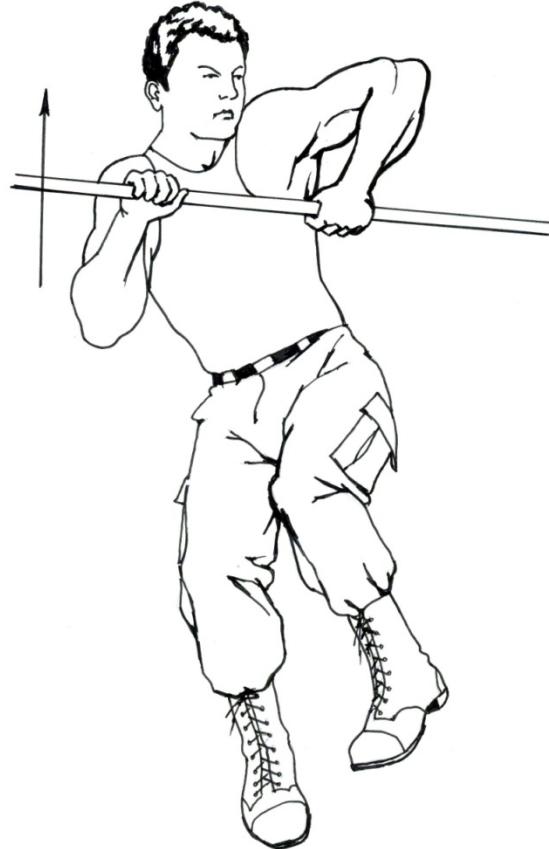
8. «Подъем переворотом»



1 повторение - 8 баллов

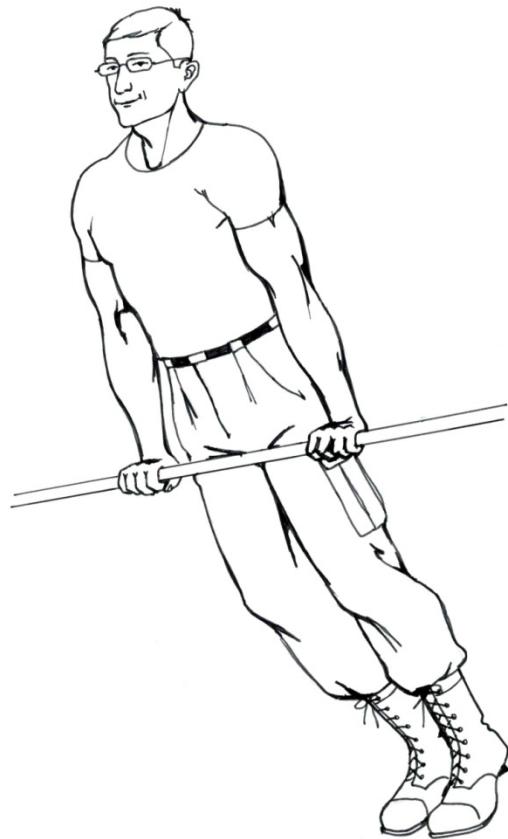
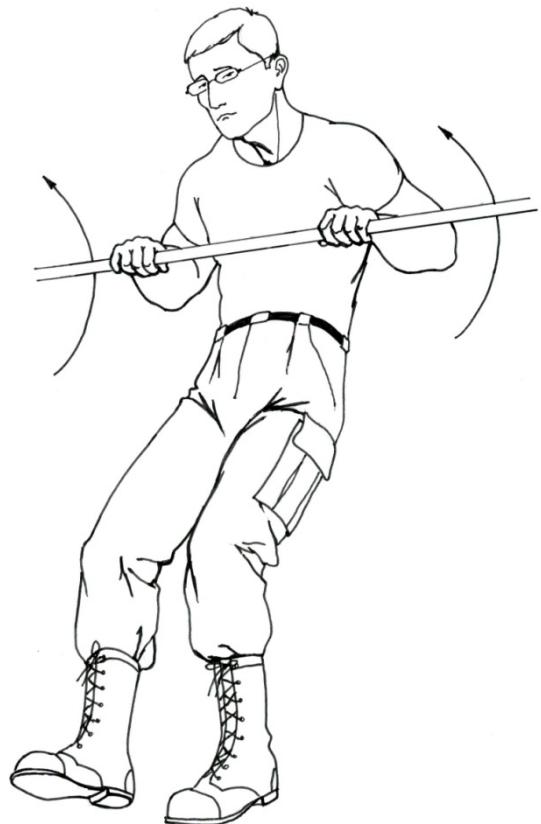
Упражнения для сильнейших

9. «Выход на одну»



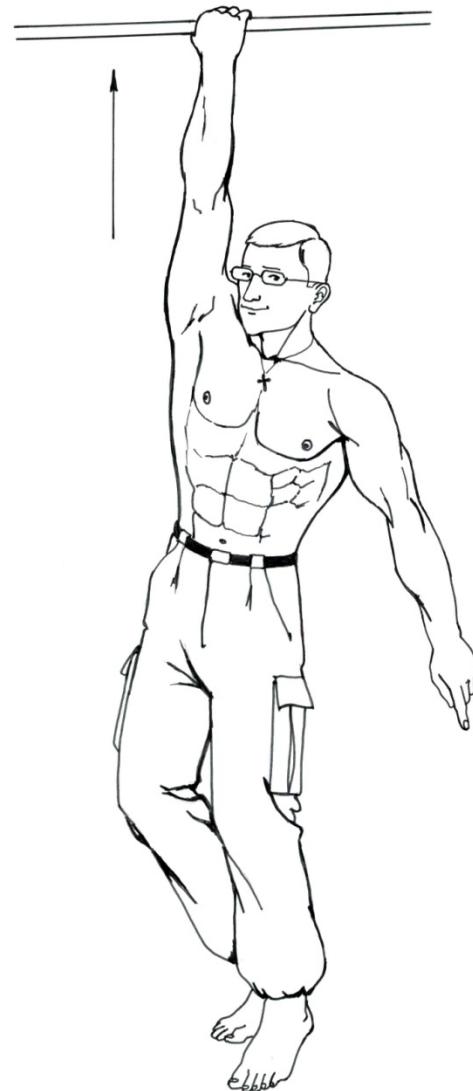
1 повторение - 10 баллов

10. «Выход на две»



1 повторение - 15 баллов

11. «Подтягивание на одной руке»



1 повторение - 30 баллов

Как внедрить в работу школы систему «Русский силомер»



2. Провести
соревнования
в школе

1. Провести
соревнования
в классах

3. Вызвать на
состязание
другие школы

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!*

Контакты:

Начальник спортивно-патриотического отдела
Екатеринбургской Епархии, мастер спорта РФ -
Пыжьянов Игорь Владимирович
тел.: +7(912)228-84-88
e-mail: mail@rusilomer.ru

РОФСО «Спортивный клуб «Русский силомер»
Руководитель проектов -
Бакунов Олег Анатольевич
тел.: +7(952)134-45-20
<https://new.vk.com/o.bakunov>

адрес: 620075 г. Екатеринбург, ул. Толмачева, 34
<http://rusilomer.ru>

Екатеринбург 2012г.