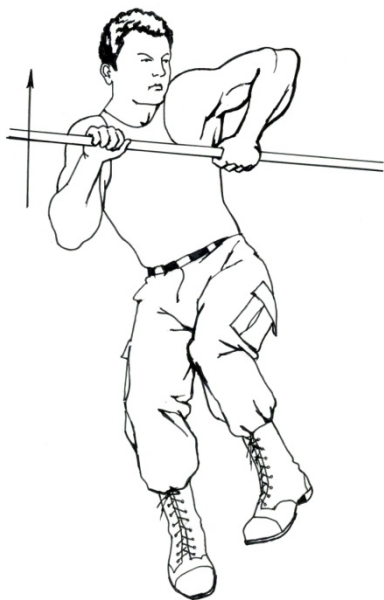


**Спортивный клуб «Русский силомер»**  
**Уральский Государственный Университет Физической Культуры (ЕФ)**  
**Спортивно-патриотический отдел Екатеринбургской Епархии**



**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 вися 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



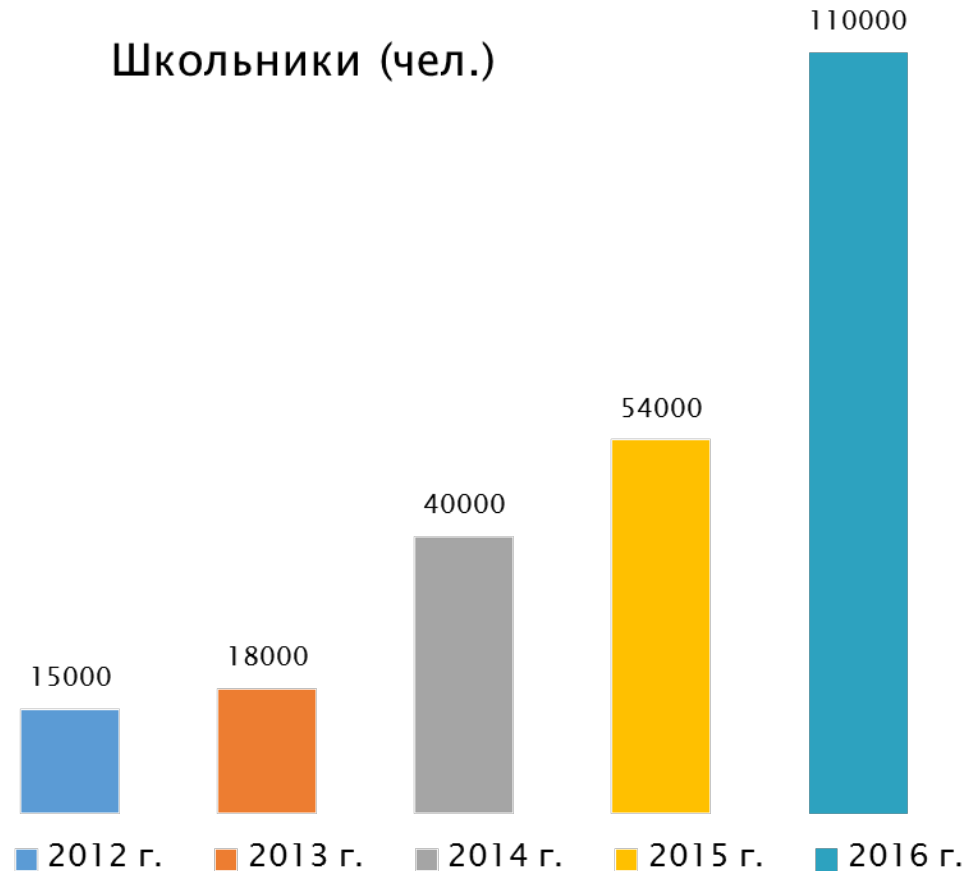
# Система «РУССКИЙ СИЛОМЕР»

## 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  
населения России.**

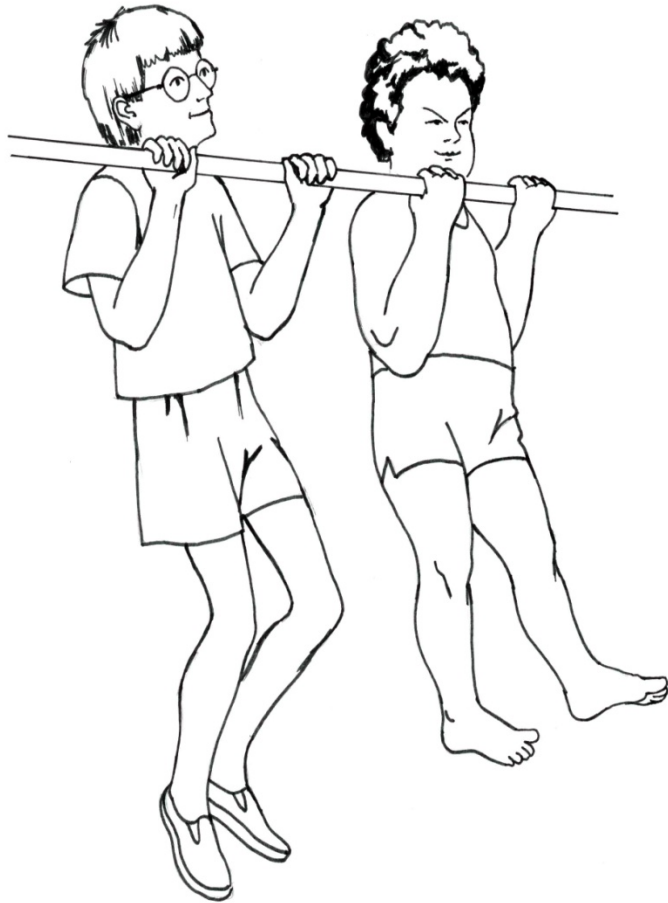


# Почему система «Русский силомер» интересна молодежи?



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

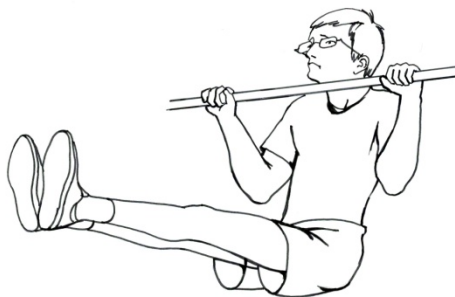
# Методические особенности системы «Русский силомер»



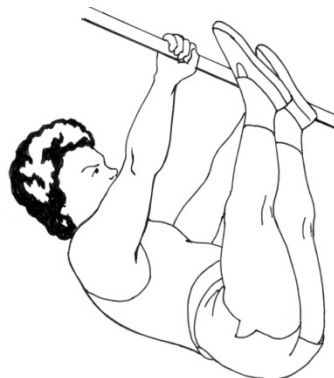
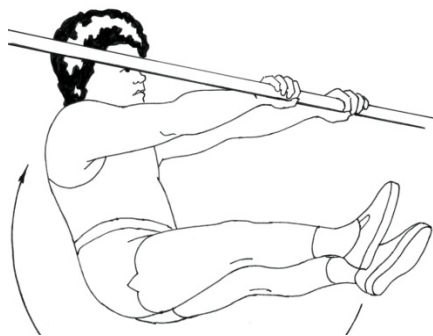
- ▶ Бальная система
- ▶ Ограничение по времени
- ▶ Индивидуальный и командный зачет
- ▶ Комбинация упражнений
- ▶ Возможность отдыха во время выполнения упражнений
- ▶ Повседневная соревновательность
- ▶ Выбор стратегии



# Развитие и измерение силы по системе «Русский силомер»



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



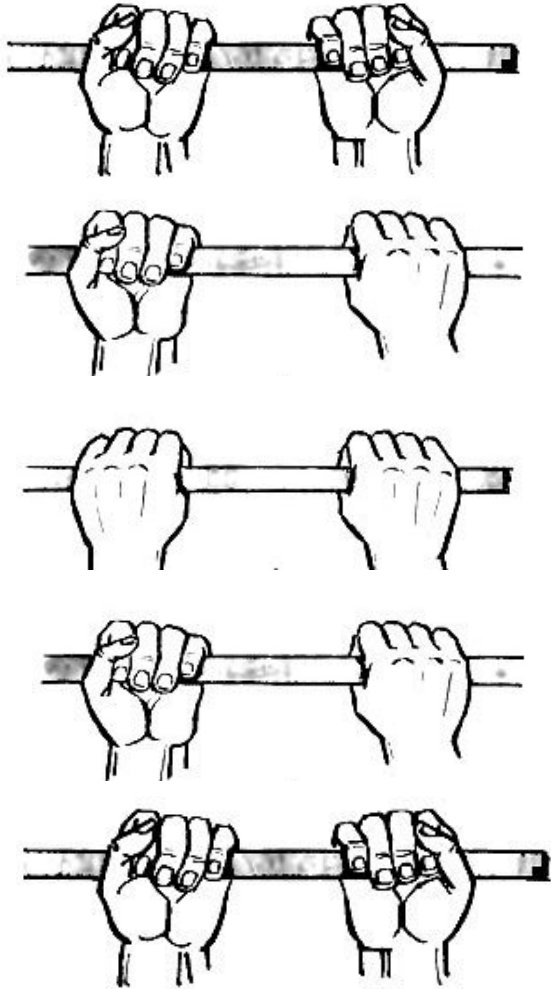
# **Упражнения для начинающих**

# 1. «Подъем согнутых ног»



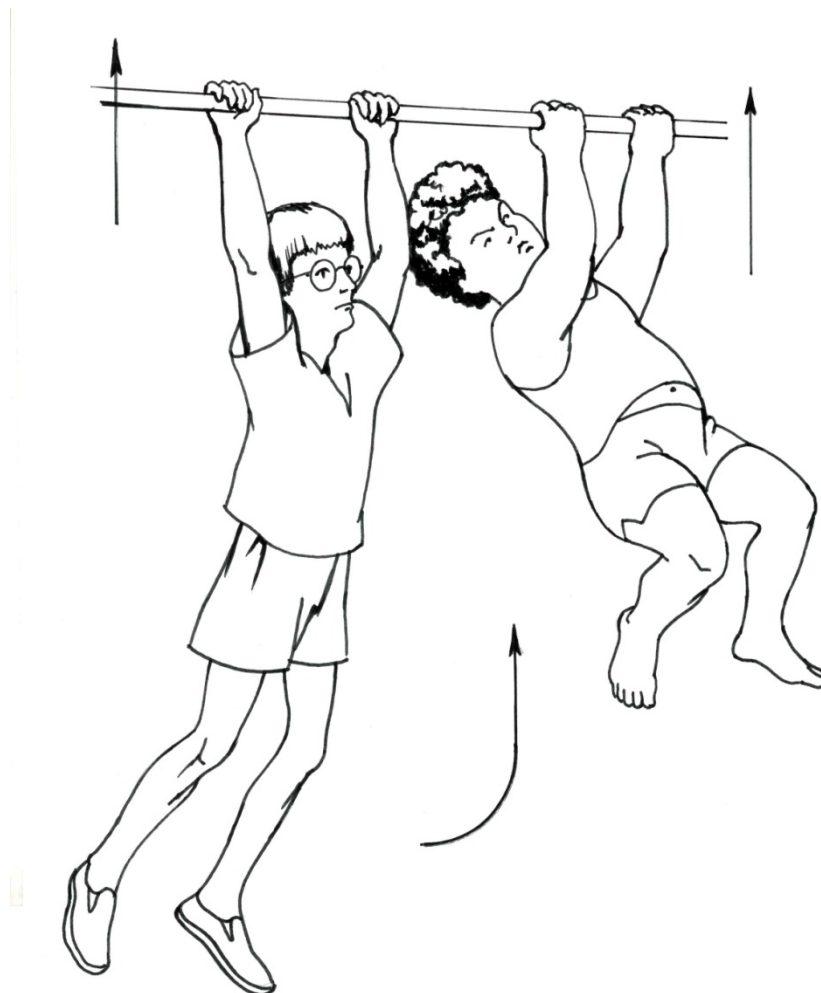
*1 повторение - 1 балл*

## 2. «Перехват»



*1 смена хвата 2-х рук - 2 балла*

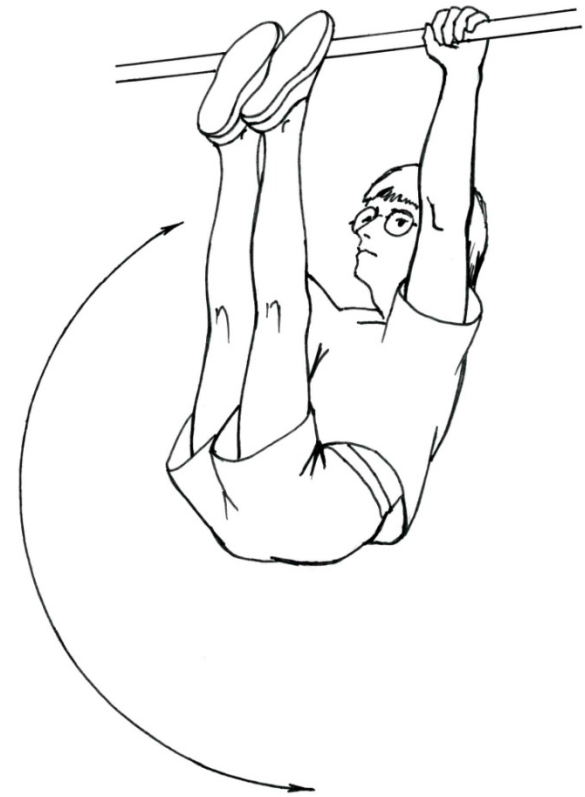
### 3. «Подтягивание с рывком»



*1 повторение - 3 балла*

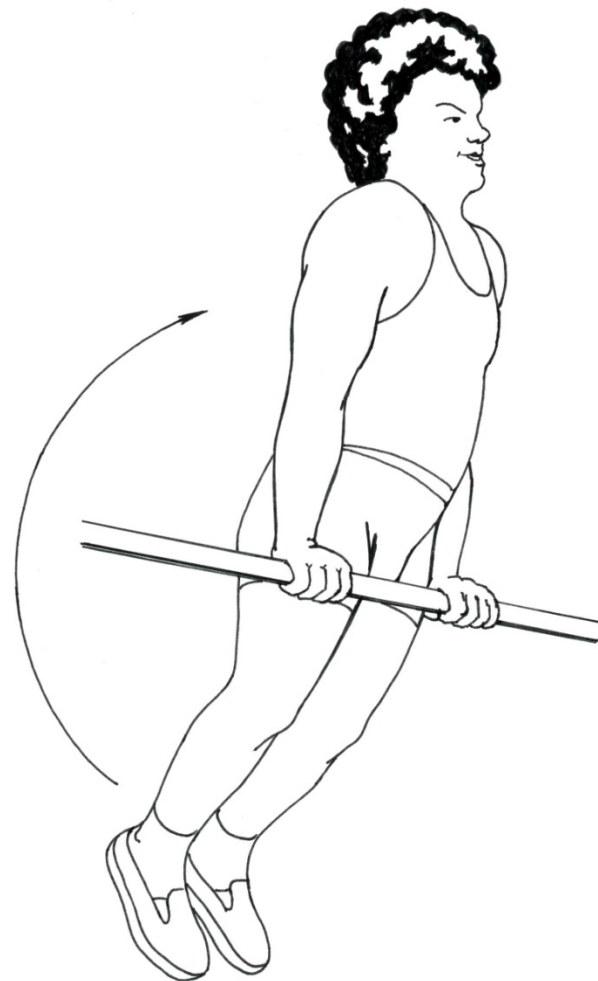
## 4. «Поднос прямых ног к перекладине»

*1 повторение - 4 балла*



# **Упражнения для сильных**

## 5. «Склепка» или «Подъем разгибом»



*1 повторение - 5 баллов*



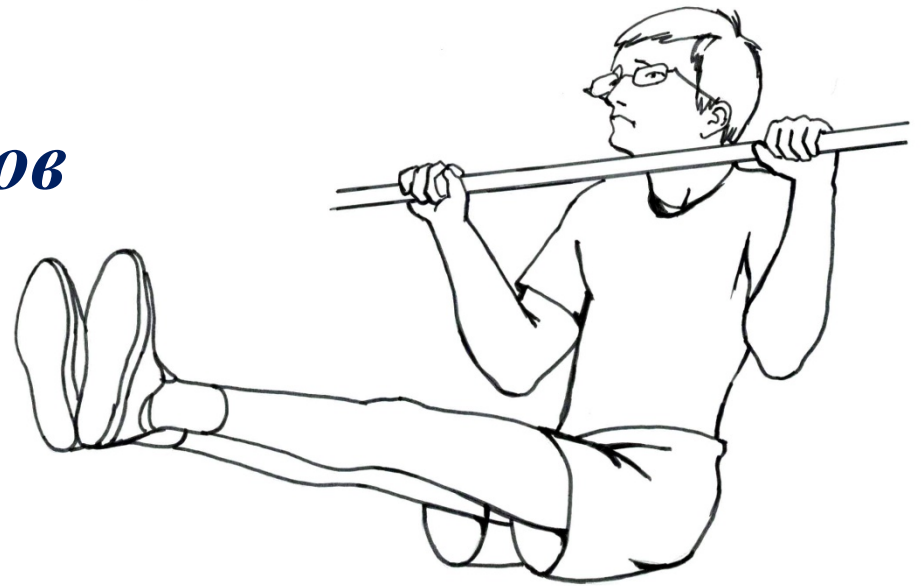
## 6. «Армейское подтягивание»

*1 повторение - 6 баллов*

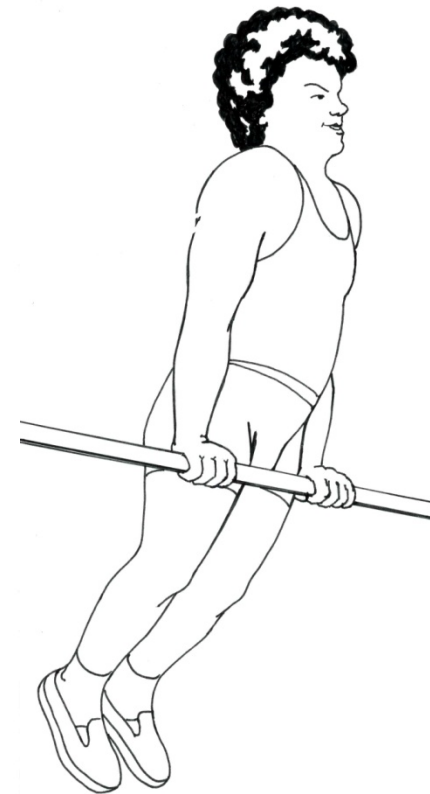
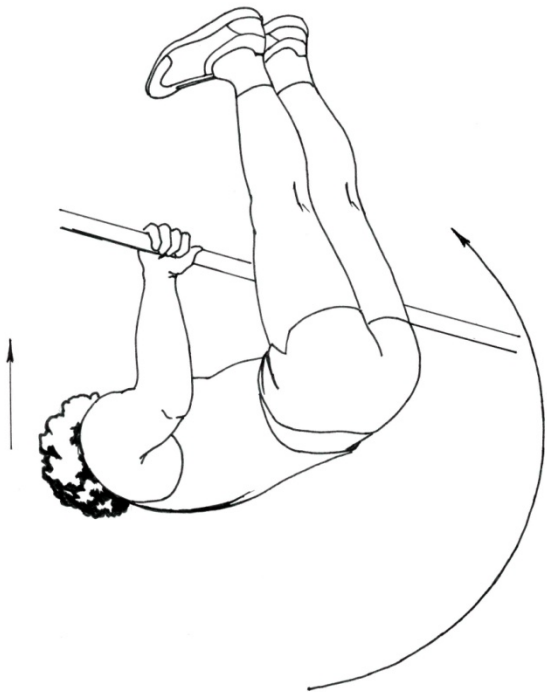


# 7. «Подтягивание с уголком»

*1 повторение - 7 баллов*

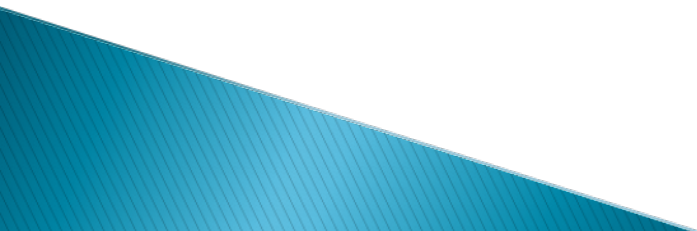


## 8. «Подъем переворотом»

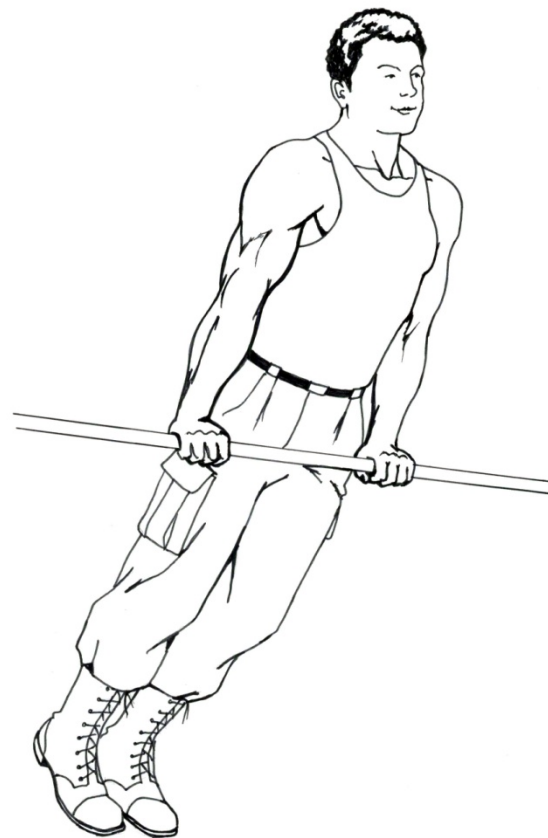
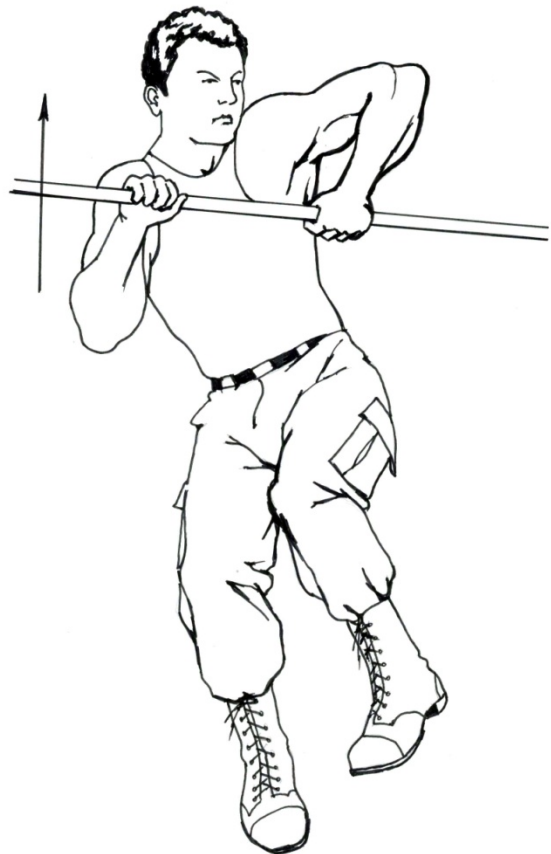


*1 повторение - 8 баллов*

# **Упражнения для сильнейших**

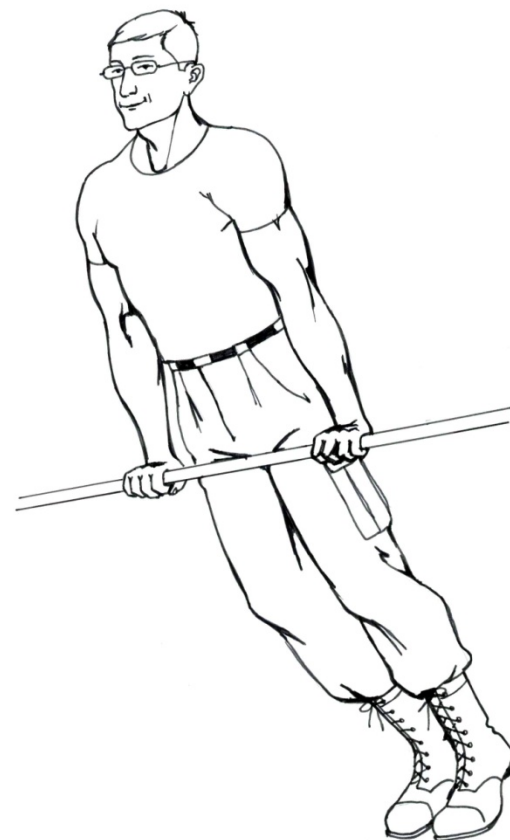
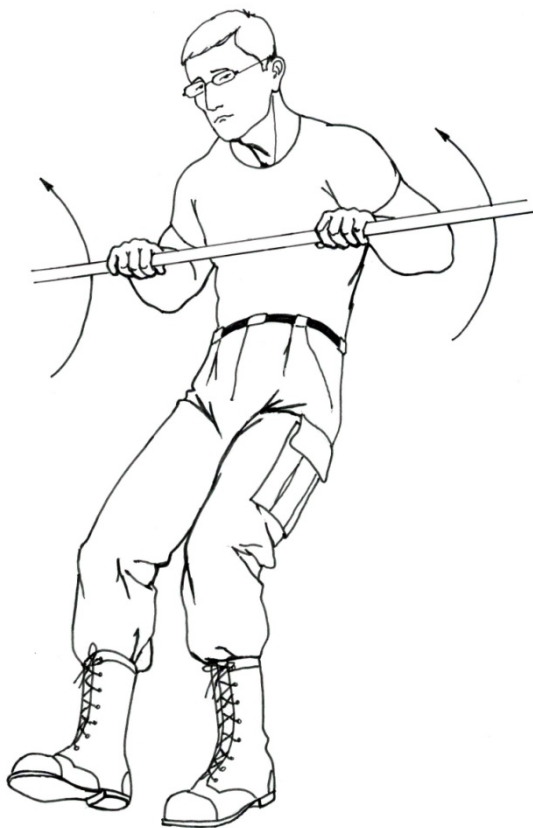


## 9. «Выход на одну»



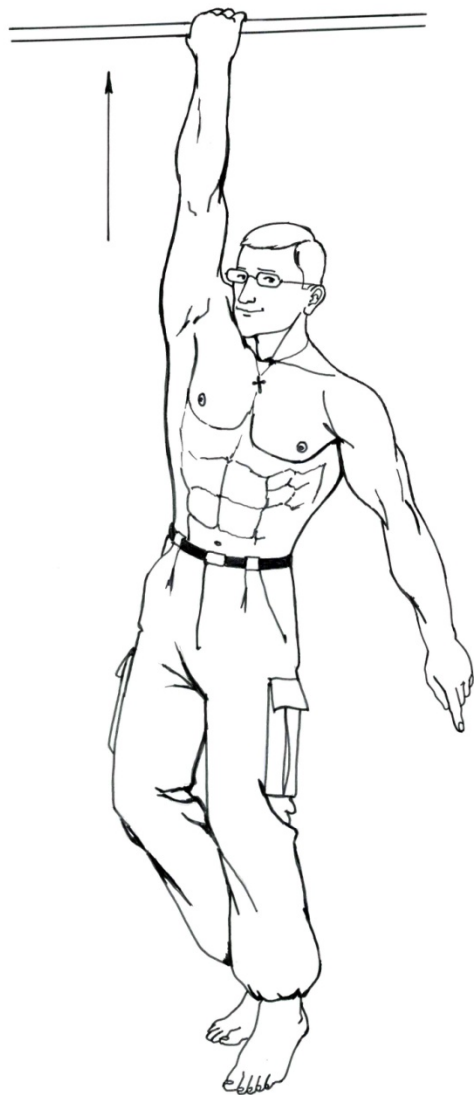
*1 повторение - 10 баллов*

# 10. «Выход на две»



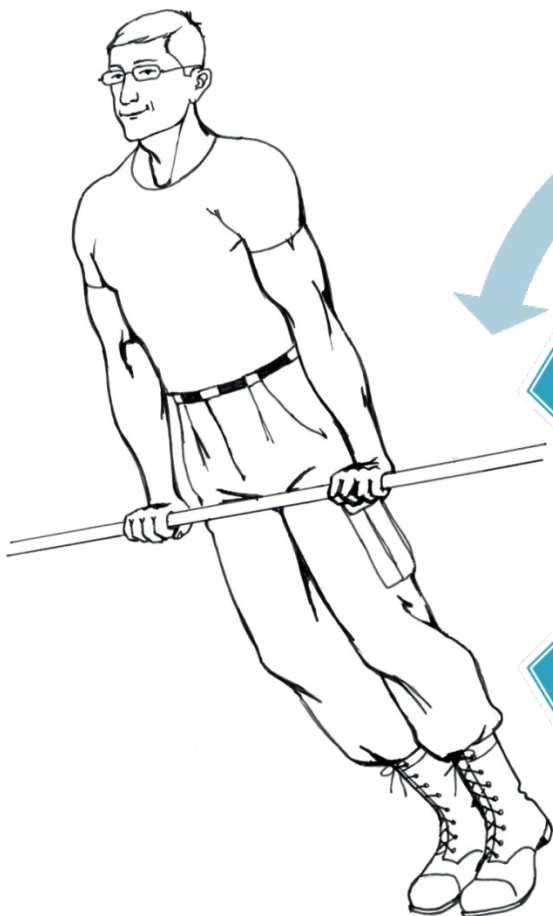
*1 повторение - 15 баллов*

# 11. «Подтягивание на одной руке»



*1 повторение - 30 баллов*

# Как внедрить в работу школы систему «Русский силомер»





# 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](mailto: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.