

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа № 2" города

«Мое педагогическое кредо»

Педагог дополнительного образования

Соломичев Игорь Васильевич





В 1990 году я окончил Смоленский государственный институт физической культуры, по специальности - физическая культура и спорт, квалификация – тренер-преподаватель по борьбе самбо.

В 2000 году Ростовский юридический институт МВД РФ, по специальности – оперативно-розыскная деятельность, квалификация – юрист.

С 2010 года – военный пенсионер. Ветеран военной службы. Ветеран боевых действий.

Мастер спорта по жиму штанги лежа :

- Ассоциации силового многоборья «Витязь»,*
- Федерации WPC (Всемирный конгресс пауэрлифтинга),*
- Федерации WPA (Всемирная ассоциация пауэрлифтинга),*
- Федерации GPF (Глобальный конгресс пауэрлифтинга).*

Мой девиз: "Нельзя сломать того, кто каждый день ломает себя сам".

1. Победитель Кубка России по жиму штанги лежа Ассоциации силового многоборья «Витязь», среди ветеранов. С результатом в жиме штанги лежа 215 килограмм.

2. Победитель Кубка Мира по жиму штанги лежа Ассоциации силового многоборья «Витязь», среди ветеранов. С результатом в жиме 220 килограмм.

С 2014 года работаю в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа № 2" города Смоленска, тренером – преподавателем по ПАУЭРЛИФТИНГУ.

У нас единственная в Смоленске детская спортивная секция по пауэрлифтингу.



Мои жизненные приоритеты:

1. Широкий круг общения, друзья.
2. Здоровый образ жизни. Крепкое здоровье.
3. Хорошее образование, интересная работа.
4. Здоровая, крепкая семья.
5. Быть довольным собой.
6. Умение добиваться успеха во всех делах.
7. Помощь людям.



Пауэрлифтинг - это силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги - которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.



Эти три упражнения в бодибилдинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы

В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела. При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идёт по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшим весом. При сравнении спортсменов разных весовых категорий может использоваться формула Уилкса, формула Глоссбрэннера и др.

В ноябре 1972 года была основана Международная Федерация Пауэрлифтинга (IPF), а в ноябре 1973 был проведён первый чемпионат мира.

В 1980 году в США женщины впервые приняли участие в чемпионате мира, а в 1989 IPF объединила мужской и женский чемпионаты.

Количество международных организаций пауэрлифтинга постоянно растёт, но наиболее известной и популярной остается Международная федерация пауэрлифтинга (IPF). IPF — единственная международная организация в пауэрлифтинге, являющаяся членом Ассоциации всемирных игр и Генеральной ассамблеи международных спортивных федераций. В 2004 году после длительного процесса IPF получила признание МОК и подписала кодекс WADA; с 1992 года пауэрлифтинг включен в программу Паралимпийских игр. Количество стран-участниц-115, в Паралимпийских играх 2000 года впервые принимали участие и женщины.



В СССР занятия пауэрлифтингом не поощрялось. Вместо термина «пауэрлифтинг» применялся термин «атлетическая гимнастика» или «атлетизм».

Пауэрлифтинг стал официальным видом спорта в 1987 году, когда была образована Федерация атлетизма СССР, в президиуме которой и была создана Комиссия по силовому троеборью. Возглавил федерацию олимпийский чемпион по тяжёлой атлетике Юрий Власов.

В конце января 1988 года в Красноярске прошёл первый Чемпионат РСФСР по силовому троеборью, в феврале этого же года первый Кубок СССР.

В 1989 году прошёл первый Чемпионат СССР, а в 1990 году мужская сборная СССР приняла участие в Чемпионате Мира, где заняла 3-е место в командном зачёте.

В 1990 году произошло разделение атлетизма на бодибилдинг и пауэрлифтинг и была образована самостоятельная Федерация пауэрлифтинга СССР, являющаяся членом ИФ.

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье — приседание, жим и тяга. В каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью.

Кроме троеборья, проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа. Практически во всех федерациях были разработаны дополнительные нормативы для этого.

Знаете, за что я больше всего люблю пауэрлифтинг? Даже не за то, что он помогает обрести идеальную фигуру, мышечную силу, выработать выносливость, гибкость, а за его психологический эффект. Пауэрлифтинг помогает поверить в себя!

Ты вешаешь на штангу еще по одному блину с каждой стороны, и понимаешь, что сейчас тебе предстоит сделать то, что еще несколько недель назад казалось невозможным. Ты ставишь перед собой новую, некогда невыполнимую задачу, и когда выполняешь ее, ты понимаешь, что можешь все! Что способен горы свернуть! Что нет ничего невозможного для тебя! И это неповторимое чувство дает колоссальные моральные силы, на то чтобы жить и преодолевать все трудности.



«Нельзя сломать того, кто каждый день ломает себя сам»

В моем понимании педагог – человек постоянно находящийся в поиске, выявляющий проблемы, ставящий цели, достигающий результата.

Мои педагогические принципы:

- простота и доступность информации,
- быть честным,
- создавать условия для раскрытия индивидуальности каждого подростка,
- увлечь детей занятием спортом.

Мои педагогические правила:

1. Принимать детей такими, какими они есть.
2. Давать детям все знания, что знаешь и умеешь сам.
3. Помнить, что знания без чувств, добрых помыслов и добрых дел разрушают любого человека.
4. Тренировать детей так, что бы они видели результаты своих



1. Возрастной и индивидуальный подход.
2. Создание возможностей для самореализации.
3. Последовательность и наглядность обучения.
4. Развивающее обучение – это направление в теории и практике образования, ориентирующееся на развитие физических, нравственных и познавательных способностей учащихся путем развития их потенциальных возможностей
5. Идея вариативность и свобода выбора каждым учеником рода занятий, содержания и организационных форм образования.
6. Идея творческого подхода, непрерывного поиска и проверки содержания, форм и методов обучения и воспитания.

Из таких детей, да гвозди делать!



С 2014 года юноши и девушки в возрасте от 15 до 17 лет, тренирующиеся в ДЮСШ-2 таким тяжелым видом спорта, как ПАУЭРЛИФТИНГ, заняли в Чемпионатах Смоленской области по пауэрлифтингу и жиму штанги лежа, среди взрослых:

8 первых, 9 вторых и 5 третьих мест.

Выполнили норматив 1 спортивного разряда – 7 человек, 1 – кандидата в мастера спорта. 2 и 3 разряды – 9 человек. Юношеские разряды – 21 человек.

Две девочки поступили в СГАФКСТ, это Баловнева Виктория и Зуева Анастасия.

На последних соревнованиях, 5 ноября 2016 года – в открытом Кубке Смоленской области по пауэрлифтингу (в п. Верхнеднепровский) участвовали трое воспитанников ДЮСШ-2 и наши дети заняли три первых места в соревнованиях среди взрослых!



Кратко о наших воспитанниках:

Зуева Анастасия. КМС по ПАУЭРЛИФТИНГУ, 1 разряд по ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ. Студентка 1 курса СГАФКСТ.

1. Серебряный призер открытого Кубка Смоленской области по пауэрлифтингу в экипировке, посвященного Дню народного единства, в весовой категории до 57 кг, среди женщин. 7 ноября 2015 года.

2. Победитель открытого Кубка памяти Ю.А.Гагарина по классическому пауэрлифтингу в весовой категории до 57 кг, среди женщин. 12 декабря 2015 года в городе Гагарин.

3. Серебряный призер АБСОЛЮТНОГО первенства открытого Кубка памяти Ю.А. Гагарина по классическому пауэрлифтингу среди женщин. 12 декабря 2015 года в городе Гагарин.

4. Бронзовый призер открытого первенства г.Сафонова по без экипировочному пауэрлифтингу памяти В. И. Шляхтова в весовой категории до 52 кг, среди женщин. 12 декабря 2015 года.

5. Чемпионка открытого Чемпионата Смоленской области по пауэрлифтингу в экипировке в весовой категории до 52 кг, среди женщин. 2 апреля 2016 года.

6. Серебряный призер АБСОЛЮТНОГО первенства открытого Чемпионата Смоленской области по пауэрлифтингу в экипировке среди женщин. 2 апреля 2016



Баловнева Виктория. 1 разряд по ПАУЭРЛИФТИНГУ. Студентка 2 курса СГАФКСТ.



1. Бронзовый призер открытого Чемпионата Смоленской области по жиму штанги лёжа в весовой категории до 63 кг, среди женщин. 23.02.2014 года п. Дорогобуж.

2. Серебряный призер открытого Кубка Смоленской области по пауэрлифтингу в экипировке в весовой категории до 57 кг, среди женщин. 26.04.2014 года г. Вязьма.

3. Чемпионка открытого Чемпионата Смоленской области по жиму штанги лёжа без специальной экипировки в весовой категории до 57 кг, среди женщин. 1 июня 2014 года г. Смоленск.

4. Победитель открытого Кубка Смоленского района по жиму штанги лёжа в весовой категории до 52 кг, среди женщин. 28 сентября 2014 года с. Печерск.

5. Серебряный призер открытого первенства г.Сафонова по без экипировочному пауэрлифтингу памяти В.И. Шляхтова в весовой категории до 52 кг, среди женщин. 20 декабря 2014 года г. Сафоново.

6. Бронзовый призер открытого Чемпионата Смоленской области жиму штанги лежа без экипировки, посвященного 70летию Победы в Великой Отечественной Войне, в весовой категории до 57 кг. 6 июня 2015 года.

Орехова Кристина – Студентка 1 курса Смоленской ГСХА

1. Чемпионка открытого Чемпионата Смоленской области жиму штанги лежа без экипировки, посвященного 70-летию Победы в Великой Отечественной Войне, в весовой категории до 57 кг, среди женщин. 6 июня 2015 года.

2. Серебряный призер открытого Кубка Смоленского района жиму штанги лежа в экипировке в весовой категории до 57 кг, среди женщин. 26 сентября 2015 года.

3. Серебряный призер открытого первенства г.Сафонова по жиму штанги лежа без экипировки памяти В.И. Шляхтова, в весовой категории до 66 кг, среди женщин. 26 декабря 2015 года.

4. Чемпионка открытого Чемпионата Смоленской области по жиму штанги лежа без экипировки в весовой категории до 57 кг, среди женщин. 11 июня 2016 года.

5. Серебряный призер АБСОЛЮТНОГО ПЕРВЕНСТВА Чемпионата Смоленской области по жиму штанги лежа без экипировки среди женщин. 11 июня 2016 года.

6. По
честь 80
июня 2016



Соломичев Иван, 1 разряд по ПАУЭРЛИФТИНГУ.



1. Чемпион открытого Чемпионата Москвы «Кремлевский жим» по жиму штанги лежа без экипировки федерации АWPС в весовой категории до 52 кг, среди юношей 13-15 лет с результатом 32,5 кг. 25 августа 2012 года.

2. Чемпион открытого Чемпионата Москвы «Мегаполис» памяти Алексея Хватова по жиму штанги лежа без экипировки федерации АWPС в весовой категории до 52 кг, с результатом 42,5 кг. 22 февраля 2013 года.

3. Победитель открытого Кубка Санкт-Петербурга по жиму штанги лежа без экипировки федерации АWPС в весовой категории до 52 кг, среди юношей 13-15 лет с результатом 50 кг. 6 июля 2013 года.

4. Чемпион открытого Чемпионата Москвы «Кремлевский жим» по жиму штанги лежа без экипировки федерации АWPС в весовой категории до 52 кг, среди юношей 13-15 лет с результатом 52,5 кг. 24 августа 2013 года.

5. Чемпион открытого чемпионата Смоленской области по жиму штанги лежа в экипировке, посвященного Дню Защитника Отечества в весовой категории до 53 кг, с результатом 67,5 кг. 23 февраля 2014 года.

6. Серебряный призер открытого Чемпионата ЦФО по жиму штанги лежа без экипировки Ассоциации силового многоборья «Витязь» в весовой категории до 56 кг, среди юношей 13-15 лет с результатом 70 кг. 5 апреля 2014 года.

7. Победитель открытого турнира клуба «Wild Athletic» г. Москвы по жиму штанги лежа без экипировки федерации WPC в весовой категории до 56 кг, среди юношей 13-15 лет с результатом 72,5 кг. 17 мая 2014 года.

8. Серебряный призер открытого Чемпионата Смоленского района по жиму штанги лежа в экипировке в весовой категории до 59 кг, с результатом 82,5 кг. 28.9.2014 года.

9. Чемпион открытого Чемпионата Европы по жиму штанги лежа без экипировки Ассоциации силового многоборья «Витязь» в весовой категории до 60 кг, с результатом 87,5 кг. 26 декабря 2014 года.

10. Серебряный призер открытого Чемпионата Смоленской области по жиму штанги лежа в экипировке, посвященного Дню Защитника Отечества в весовой категории до 59 кг, с результатом 92,5 кг. 21 февраля 2015 года.

11. Победитель Чемпионата ДЮСШ №2 по пауэрлифтингу, посвященного 70-летию Победы в Великой Отечественной Войне, в весовой категории до 59 кг, с результатом 295 кг. 3 мая 2015 года.

12. Бронзовый призер открытого Чемпионата Смоленской области жиму штанги лежа без экипировки, посвященного 70-летию Победы в Великой Отечественной Войне, в весовой категории до 66 кг, с результатом 97,5 кг. 6 июня 2015 года.



13. Серебряный призер открытого Кубка Смоленского района жиму штанги лежа в экипировке в весовой категории до 59 кг, с результатом 90 кг. 26 сентября 2015 года.

14. Бронзовый призер открытого Кубка Смоленской области по пауэрлифтингу в экипировке, посвященного Дню народного единства, в весовой категории до 59 кг, с результатом 345 кг. 7 ноября 2015 года.

15. Победитель первенства ДЮСШ №2 по пауэрлифтингу в весовой категории до 59 кг, с результатом 365 кг. 6 декабря 2015 года.

16. Серебряный призер открытого первенства г.Сафонова по пауэрлифтингу без экипировки памяти В.И. Шляхтова, в весовой категории до 67 кг, с результатом 325 кг. 12 декабря 2015 года.

17. Бронзовый призер открытого первенства г.Сафонова по жиму штанги лежа без экипировки памяти В.И. Шляхтова, в весовой категории до 67 кг, с результатом 95 кг. 26 декабря 2015 года.

18. Серебряный призер открытого Чемпионата Смоленской области по жиму штанги лежа в экипировке, посвященного Дню Защитника Отечества, в весовой категории до 59 кг, с результатом 102,5 кг. 21 февраля 2016 г.

19. Чемпион открытого Чемпионата Смоленской области по пауэрлифтингу в экипировке в весовой категории до 59 кг, с результатом 370 кг. 2 апреля 2016 года.

20. Серебряный призер открытого Чемпионата Смоленской области по жиму штанги лежа без экипировки в весовой категории до 66 кг, с результатом 105 кг. 11 июня 2016 года.

21. Абсолютный победитель открытого турнира по пауэрлифтингу без экипировки в честь 800-летия города Ржева 25 июня 2016 года.

22. Победитель открытого турнира по пауэрлифтингу без экипировки в честь 800-летия города Ржева в весовой категории до 60 кг, с результатом 360 кг. 25.06.2016 года.

23. Победитель открытого турнира по жиму штанги лежа без экипировки в честь 800-летия города Ржева в весовой категории до 60 кг, с результатом 100 кг. 25.05. 2016 года.

24. Серебряный призер открытого турнира по становой тяге без экипировки в честь 800-летия города Ржева в весовой категории до 60 кг, с результатом 150 кг. 25 июня 2016 года.

25. Победитель открытого Кубка Смоленской области по пауэрлифтингу в экипировке, посвященного Дню народного единства, в весовой категории до 59 кг, с результатом 380 кг. 5 ноября 2016 года





**Шуковская Катя, 1 разряд
по ПАУЭРЛИФТИНГУ.
Студентка 1 курса
Смоленского филиала
юридического
полицейского колледжа.**

1. Победитель первенства ДЮСШ №2 по пауэрлифтингу в весовой категории до 63 кг. 6 декабря 2015 года.

2. Бронзовый призер абсолютного первенства открытого турнира по пауэрлифтингу без экипировки в честь 800-летия города Ржева 25 июня 2016 года.

3. Победитель открытого турнира по пауэрлифтингу без экипировки в честь 800-летия города Ржева в весовой категории до 63 кг. 25 июня 2016 года.

4. Победитель открытого турнира по жиму штанги лежа без экипировки в честь 800-летия города Ржева в весовой категории до 63 кг. 25 июня 2016 года.

5. Победитель открытого турнира по становой тяге без экипировки в честь 800-летия города Ржева в весовой категории до 63 кг. 25 июня 2016 года.

6. Победитель открытого Кубка Смоленской области по пауэрлифтингу в экипировке, посвященного Дню народного единства, в весовой категории до 72 кг. 5 ноября 2016 года, п. Верхнеднепровский



**Селезнев Дмитрия 1 разряд
по ПАУЭРЛИФТИНГУ. Студент
Политехнического техникума.**

1. Серебряный призер КУБКА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ 7 ноября 2015 года (среди взрослых). С результатами: приседание-200 кг, жим-125 кг, тяга-190 кг. Сумма-515 кг. В весовой категории до 74 кг.
2. Победитель первенства ДЮСШ №2 по пауэрлифтингу в весовой категории до 74 кг, с результатом 515 кг (присед - 180, жим - 130, тяга - 205). 6 декабря 2015 года.
3. Бронзовый призер открытого Кубка Ю.А.Гагарина по пауэрлифтингу в весовой категории до 74 кг с результатом 480 кг. (Присед-160, жим-115, тяга-205). 12 декабря 2015 года в г.Гагарин.
4. Серебряный призер открытого первенства г.Сафонова по без экипировочному пауэрлифтингу памяти В.И. Шляхтова в весовой категории до 74 кг с результатом 470 кг. (Присед-165, жим-115, тяга-190). 12 декабря 2015 года.
5. Победитель открытого турнира по жиму штанги лежа без экипировки в честь 800-летия города Ржева в весовой категории до 66 кг среди юниоров с результатом в ЖИМЕ - 110 кг. 25 июня 2016 года.





Пузырева Марина, 1 разряд по пауэрлифтингу. Учащаяся Смоленского колледжа телекоммуникаций.



1. Бронзовый призер открытого ЧЕМПИОНАТА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ среди взрослых, в весовой категории до 47 кг, с результатом 200 кг. (Присед - 100, жим - 35, тяга - 65). 2 апреля 2016 года.
2. Чемпион открытого Чемпионата Смоленской области по классическому пауэрлифтингу (среди взрослых) памяти А. Прокофьева, в весовой категории до 47 кг, с суммой 195 кг. (Приседание - 90 кг, жим - 35 кг, становая тяга 70 кг). 30 апреля 2016 года в г. Вязьме.
3. Серебряный призер абсолютного первенства открытого турнира по пауэрлифтингу без экипировки среди девушек 17-19 лет в честь 800-летия города Ржева 25 июня 2016 года.
4. Победитель открытого турнира по пауэрлифтингу без экипировки среди девушек 17-19 лет в честь 800-летия города Ржева в весовой категории до 47 кг, с результатом 205 кг. 25 июня 2016 года.
5. Победитель открытого турнира по жиму штанги лежа без экипировки среди девушек 17-19 лет в честь 800-летия города Ржева в весовой категории до 47 кг, результатом 40 кг. 25 июня 2016 года.
6. Победитель открытого турнира по становой тяге без экипировки среди девушек 17-19 лет в честь 800-летия города Ржева в весовой категории до 47 кг, результатом 70 кг. 25 июня 2016 года.

Жукова Олеся – 1 разряд
по пауэрлифтингу.
Учащаяся 11 класса СОШ
№37.



1. Бронзовый призер открытого Чемпионата Смоленской области по пауэрлифтингу в весовой категории до 57 кг, среди женщин. 11 апреля 2015 года.

2. Победитель Чемпионата ДЮСШ №2 по пауэрлифтингу, посвященного 70-летию Победы в Великой Отечественной Войне, в весовой категории до 63 кг. 3 мая 2015 года.

Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена.

Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

Все это вместе взятое делает пауэрлифтинг одним из ценных и полезных средств воспитания разносторонне развитых людей, готовых к труду и защите интересов своей Родины.

Достижение высоких спортивных показателей в пауэрлифтинге, как и в любом другом виде спорта, возможно только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств, стремления к постоянному совершенствованию техники выполнения разного рода упражнений.

Серьезные проблемы, которые в настоящее время еще существуют в данном виде спорта, в частности проблемы значительного повышения его массовости и ускорения роста спортивного мастерства. Есть основание полагать, что недостаточная массовость связана главным образом с отсутствием занятий пауэрлифтингом в школах и с господством до недавнего времени представления о вредности занятий данным видом спорта для подростков. В настоящее время это предубеждение научно опровергнуто.



Что при правильной ориентации спортивных организаций и должном методическом руководстве приведет к быстрому росту контингента занимающихся.

Многие считают, что занятия пауэрлифтингом вредит детскому организму. Так ли это? Не согласен в корне. Во-первых, когда дети приходят, их учишь технике. Одна из основных задач - чтобы со спиной проблем не было. Многие говорят: спина болит - в детстве надорвал. И это чуть ли не становится аргументом, чтобы не заниматься спортом. А ведь это неправильно. Спина болит? Иди в спортзал!

Во-вторых, никогда не начинаются тренировки «из огня да в полымя». Нагрузка дозируется. Если я даже знаю, что ребенок может сейчас поднять вес гораздо больший, не даю этого сделать, пока не придем к результату постепенно.

Очень многие почему-то спрашивают про девочек, родят ли они. Знаете, если не суждено родить, они и, не занимаясь ничем, не родят. К тому же, в пауэрлифтинге множество примеров женщин, которые стали счастливыми мамами.

И, конечно, здоровье можно только укрепить (если заниматься с тренером-профессионалом), а не надорвать, как считают многие дилетанты

ПАУЭРЛИФТИНГ - ЭТО ПРОВЕРКА.



ПРОВЕРКА ХАРАКТЕРА НА ПРОЧНОСТЬ.