



# АТТЕСТАЦИОННЫЙ ПОРТФОЛИО

преподавателя

Тимофеевой  
Ирины Геннадьевны

претендующего на установление  
высшей квалификационной категории



# Содержание

## Визитная карточка

**Раздел 1.** Достижение обучающимися положительной динамики результатов освоения образовательных программ, в том числе в области искусств, физической культуры и спорта, по итогам мониторингов, проводимых организацией

**Раздел 2.** Достижение обучающимися положительных результатов освоения образовательных программ по итогам мониторинга системы образования, проводимого в порядке, установленном Правительством Российской Федерации

**Раздел 3.** Выявление и развитие способностей обучающихся в научной (интеллектуальной), творческой, физкультурно-спортивной деятельности, а также их участие в олимпиадах, конкурсах, фестивалях, соревнованиях

**Раздел 4.** Личный вклад в повышение качества образования, совершенствование методов обучения и воспитания, и продуктивное использование новых образовательных технологий, транслирование в педагогических коллективах опыта практических результатов своей профессиональной деятельности, в том числе экспериментальной и инновационной

**Раздел 5.** Активное участие в работе методических объединений педагогических работников организаций, в разработке программно-методического сопровождения образовательного процесса, профессиональных конкурсах

# Визитная карточка

ФИО: *Тимофеева Ирина Геннадьевна;*

Дата рождения: 20.07.1983;

Реквизиты приказа о назначении на должность: приказ №80-К от 17.02.2012;

Квалификационная категория: *высшая* до 24.04.2024г.

Преподаваемые дисциплины: общеобразовательная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура/Адаптивная физическая культура;

Стаж педагогической работы – *16 лет*, в данной должности – *16 лет*, в данной организации – *12 лет*

# Образование



# Повышение квалификации

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Институт повышения квалификации»

Настоящее удостоверение подтверждает то, что

Тимофеева Ирина Геннадьевна

## УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

420800195634

Документ о квалификации

Регистрационный номер

46875

Город

Новокузнецк

Дата выдачи

13.10.2023 г.



с 09 октября 2023 г. по 13 октября 2023 г.

прошл(а) повышение квалификации в (на)

муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного профессионального образования «Институт повышения квалификации»

по дополнительной профессиональной программе «Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

в объеме 16 часов

Руководитель

Секретарь



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Автономная некоммерческая организация  
дополнительного профессионального образования

Федеральный институт повышения квалификации и переподготовки»

## УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

772418530943

Документ о квалификации

Регистрационный номер

0442

Город

Москва

Дата выдачи

06 мая 2023 года



Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Тимофеева

Ирина Геннадьевна

с 05 апреля 2023 г. по 05 мая 2023 г.  
прошла повышение квалификации в

АНО ДПО «ФИПК ИП»

по программе дополнительного  
профессионального образования

«Организация инклюзивного образования  
в образовательной организации  
в условиях реализации ФГОС»

в объеме

144 часа

Руководитель  
Секретарь

М.А. Давиденко

Ю.А. Порядина

## Раздел 1. Достижение обучающимися положительной динамики результатов освоения образовательных программ по итогам мониторингов, проводимых организацией

Уч.год	Кол-во обучающихся (человек)	Абсолютная успеваемость (%)	Кол-во обучающихся, освоивших ОП на «хорошо» и «отлично» (%)
2020-2021	95	100	72
2021-2022	95	100	81
2022-2023	94	100	86

**Зачетная ведомость**

Дисциплина (предмет, МДК) ОГСЭ.05. Физическая культура / Адаптивная физическая культура  
Специальность/профессия 09.02.07 Информационные системы и программирование  
Группа Р 21-03 курс 3 семестр 4  
Дата проведения 25.06.2023

Преподаватель: **Тимофеева Ирина Геннадьевна**

№ п/п	Ф.И.О.	оценка
1	Александр Фёдорович	
2	Антонина Ирина Михайловна	
3	Бабичева Марина Игоревна	
4	Васильева Анастасия Александровна	
5	Вороженин Данил Евгеньевич	
6	Губин Вячеслав Евгеньевич	
7	Дубинин Иван Евгеньевич	
8	Ермаков Данил Андреевич	
9	Жуков Дмитрий Владимирович	
10	Калюжная Софья Евгеньевна	
11	Лавров Евгений Александрович	
12	Николаев Тимофей Александрович	
13	Николаев Сергей Евгеньевич	
14	Остапенко Иван Васильевич	
15	Павлов Сергей Владимирович	
16	Полынов Иван Александрович	
17	Поповичев Стас Александрович	
18	Руднев Данил Сергеевич	
19	Рыков Вячеслав Александрович	
20	Рыков Тимур Александрович	
21	Савинкин Сергей Александрович	
22	Сидоров Павел Дмитриевич	
23	Соткин Данил Артурович	
24	Хмельницкий Богдан Дмитриевич	
25	Хмельницкий Геннадий Александрович	
26	Чудинов Евгений Евгеньевич	

Преподаватель:  **Тимофеева Ирина Геннадьевна**

**Зачетная ведомость**

Дисциплина (предмет, МДК) ОГСЭ.05. Физическая культура / Адаптивная физическая культура  
Специальность/профессия 09.02.07 Информационные системы и программирование  
Группа ПР 21-04 курс 3 семестр 4  
Дата проведения 25.06.2023

Преподаватель: **Тимофеева Ирина Геннадьевна**

№ п/п	Ф.И.О.	оценка
1	Александр Тимофей Андреевич	хорошо
2	Александрович Анастасия Дмитриевна	отлично
3	Алексеев Антон Дмитриевич	хорошо
4	Васильев Михаил Евгеньевич	отлично
5	Войнович Андрей Андреевич	хорошо
6	Гарбузов Иван Евгеньевич	отлично
7	Григорьев Александр Павлович	хорошо
8	Евдокимов Михаил Константинович	хорошо
9	Евдокимов Арсений Александрович	удовлетворительно
10	Зинер Игорь Александрович	хорошо
11	Иванов Николай Степанович	хорошо
12	Климентьев Светлана Олеговна	хорошо
13	Климентьев Данил Сергеевич	отлично
14	Коротаев Александр Александрович	хорошо
15	Маметьев Эдуард Андреевич	хорошо
16	Мельник Сергей Александрович	удовлетворительно
17	Мельник Иван Евгеньевич	отлично
18	Николаев Сергей Олегович	хорошо
19	Николаев Николай Сергеевич	отлично
20	Николаев Анастасия Максимовна	хорошо
21	Прокудин Павел Александрович	отлично
22	Самодуров Тимур Александрович	отлично
23	Ушаков Сергей Александрович	отлично
24	Чернов Данил Константинович	хорошо

Преподаватель:  **Тимофеева Ирина Геннадьевна**

**Зачетная ведомость**

Дисциплина (предмет, МДК) ОГСЭ.05. Физическая культура / Адаптивная физическая культура  
Специальность/профессия 38.02.07 Банковское дело  
Группа В 22-15 курс 2 семестр 2  
Дата проведения 25.06.2023

Преподаватель: **Тимофеева Ирина Геннадьевна**

№ п/п	Ф.И.О.	оценка
1	Алексеев Сергей Александрович	отлично
2	Алексеев Иван Иванович	отлично
3	Белая Анна Павловна	хорошо
4	Васильев Иван Дмитриевич	отлично
5	Железняк Иван Александрович	хорошо
6	Иванова Дарья Викторовна	удовлетворительно
7	Кабачков Игорь Николаевич	удовлетворительно
8	Корсаков Тимур Степанович	отлично
9	Корсаков Артем Александрович	удовлетворительно
10	Корсаков Александр Дмитриевич	хорошо
11	Курочкин Евгений Викторович	удовлетворительно
12	Маришкин Степан Александрович	хорошо
13	Николаев Данил Дмитриевич	удовлетворительно
14	Рыжов Олег Юрьевич	отлично
15	Рыжов Алексей Александрович	хорошо
16	Рыжов Дарья Константиновна	хорошо
17	Сухомин Виктор Сергеевич	хорошо
18	Тарбаев Иван Иванович	хорошо
19	Тарбаев Иван Александрович	удовлетворительно
20	Федорова Анна Олеговна	удовлетворительно
21	Ярощев Иван Максимович	хорошо

Преподаватель:  **Тимофеева Ирина Геннадьевна**

**Зачетная ведомость**

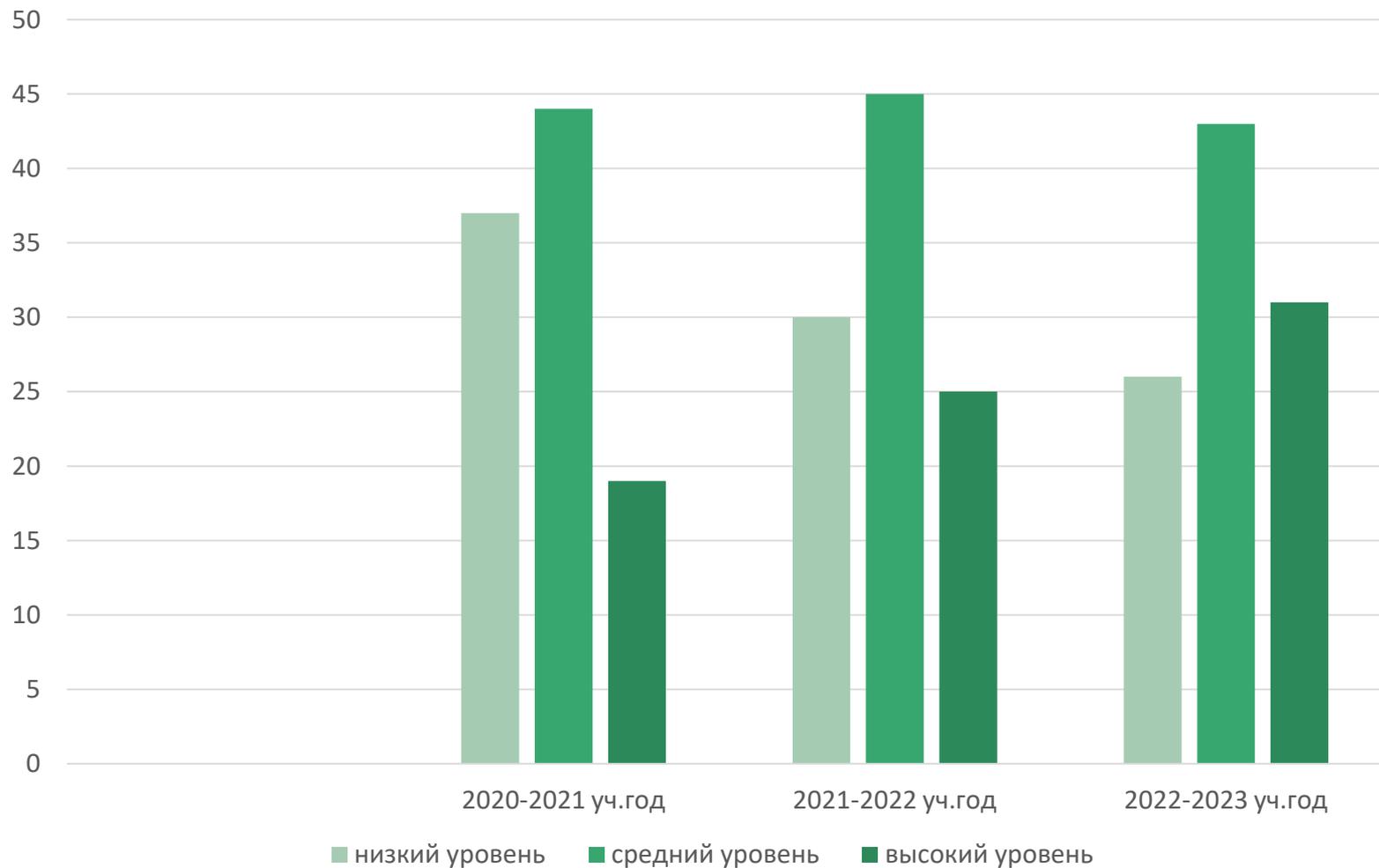
Дисциплина (предмет, МДК) ОГСЭ.05. Физическая культура / Адаптивная физическая культура  
Специальность/профессия 40.02.01 Право и организация социального обеспечения  
Группа ЮС 20-07 курс 4 семестр 6  
Дата проведения 25.06.2023

Преподаватель: **Тимофеева Ирина Геннадьевна**

№ п/п	Ф.И.О.	оценка
1	Белогородцев Егор Сергеевич	хорошо
2	Белогородцев Дарья Александровна	отлично
3	Васильев Анастасия Андреевна	хорошо
4	Васильев Алан Викторович	хорошо
5	Володина Евгения Романовна	отлично
6	Гарбузов Александр Александрович	хорошо
7	Евдокимов Тимур Евгеньевич	отлично
8	Захаров Карина Сергеевна	отлично
9	Корсаков Анастасия Евгеньевна	отлично
10	Корсаков Софья Сергеевна	хорошо
11	Николаев Сергей Сергеевич	удовлетворительно
12	Николаев Данил Викторович	отлично
13	Платошкин Марк Александрович	отлично
14	Платошкин Иван Владимирович	отлично
15	Рыков Егор Степанович	отлично
16	Сарапулов Иван Александрович	хорошо
17	Сарапулов Дарья Юрьевна	отлично
18	Сидорова Евгения Андреевна	отлично
19	Сидорова Анастасия Александровна	хорошо
20	Шаронов Анастасия Дмитриевна	хорошо
21	Шаронов Алан Александрович	отлично
22	Шарова Мария Андреевна	хорошо
23	Жуков Дмитрий Андреевич	отлично

Преподаватель:  **Тимофеева Ирина Геннадьевна**

# Мониторинг уровня физической подготовленности обучающихся за 2020-2023 учебный год



# Раздел 2. Достижение обучающимися положительных результатов освоения образовательных программ по итогам мониторинга системы образования, проводимого в порядке, установленном постановлением Правительства Российской Федерации



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

УДОСТОВЕРЕНИЕ № A3628958

ДЕВЯТКИНА  
ВАЛЕНТИНА  
СЕРГЕЕВНА

НАГРАЖДЕН(А)  
ЗОЛОТЫМ ЗНАКОМ ОТЛИЧИЯ  
ВСЕРОССИЙСКОГО  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО  
КОМПЛЕКСА  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)  
VI СТУПЕНИ

Приказ от 28.04 2022 г. № 63НГ

Министр  О.В. Матыцин  
М.П.  23.06 2022 г.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

УДОСТОВЕРЕНИЕ № A3628956

Одинаев  
РУСТАМ  
КОМИЛОНОВИЧ

НАГРАЖДЕН(А)  
ЗОЛОТЫМ ЗНАКОМ ОТЛИЧИЯ  
ВСЕРОССИЙСКОГО  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО  
КОМПЛЕКСА  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)  
V СТУПЕНИ

Приказ от 04.04 2022 г. № 87НГ

Министр  О.В. Матыцин  
М.П.  04.09 2022 г.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

УДОСТОВЕРЕНИЕ № A2K439281

ПАНКРАТОВА  
МАРИЯ  
АЛЕКСАНДРОВНА

НАГРАЖДЕН(А)  
СЕРЕБРЯНЫМ ЗНАКОМ ОТЛИЧИЯ  
ВСЕРОССИЙСКОГО  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО  
КОМПЛЕКСА  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)  
III СТУПЕНИ

Приказ от 03.06 2022 г. № 182

Министр  О.В. Матыцин  
М.П.  03 2022 г.

**Ведомость выдачи знаков отличия ВФСК «ГТО»  
 Центр тестирования ВФСК «ГТО» от «02» 02 2023 год**

**СЕРЕБРО, 4 КВАРТАЛ, ПРОФ. КОЛЛЕДЖ**

№ п/п	ФИО	Дата рождения	Паспортные данные (свидетельство о рождении)	Адрес по прописке	Вид, ступень	№ удостоверения	Учреждения	Подпись получателя (законный представитель)	Подпись Ответственно го лица
1	Томлин Тихон Алексеевич				5 СТУПЕНЬ	A3968364	Проф. Колледж		
2	Лакеев Артём Алексеевич				5 СТУПЕНЬ	AI004011	Проф. Колледж		
3	Агеев Сергей Николаевич				5 СТУПЕНЬ	A3968359	Проф. Колледж		
4	Шишкин Алексей Вячеславович				5 СТУПЕНЬ	AI004012	Проф. Колледж		
5	Павленко Савелий Иванович				5 СТУПЕНЬ	A3968367	Проф. Колледж		
6	Гуденок Михаил Константинович				5 СТУПЕНЬ	A3650153	Проф. Колледж		
7	Польской Никита Алексеевич				5 СТУПЕНЬ	A3968360	Проф. Колледж		
8	Такленок Кристина Александровна				5 СТУПЕНЬ	A3628953	Проф. Колледж		
9	Проскурин Никита Алексеевич				5 СТУПЕНЬ	AI004014	Проф. Колледж		
10	Байкова Анастасия Артемовна				6 СТУПЕНЬ	AI004007	Проф. Колледж		
11	Булатов Дмитрий Алексеевич				6 СТУПЕНЬ	A3968358	Проф. Колледж		
12	Петрищев Сергей Александрович				6 СТУПЕНЬ	A3968354	Проф. Колледж		
13	Козлов Сергей Александрович				6 СТУПЕНЬ	AI004017	Проф. Колледж		
14	Караваева Юлия Юрьевна				6 СТУПЕНЬ	A3968376	Проф. Колледж		
15	Байкова Ангелина Артемовна				6 СТУПЕНЬ	AI004006	Проф. Колледж		
16	Таранова Инесса Денисовна				6 СТУПЕНЬ	A3968377	Проф. Колледж		



□

# Раздел 3. Выявление и развитие способностей обучающихся к научной (интеллектуальной), творческой, физкультурно-спортивной деятельности, а также их участия в олимпиадах, конкурсах, фестивалях, соревнованиях

## Победители и призеры на Областных соревнованиях 2020-2021 учебный год



# 2021-2022 учебный год



# 2022-2023 учебный год



МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
КУЗБАССА

## ДИПЛОМ

команде девушек  
Новокузнецкого территориального  
комитета,

за 2-е место на областных соревнованиях по настольному теннису среди студентов профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования, расположенных на территории Кемеровской области - Кузбасса (реализующих программы СПО).

Министр  
образования  
Кузбасса  
Балакирева С.Ю.



Приказ МОК  
от 24.11.2022 № 2425

**ГРАМОТА**

ГКУО «Центр обеспечения организационно-технической, социально-экономической и воспитательной работы»

НАГРАЖДАЕТ

*Деветкина Валентина*

за 3 место

на областных соревнованиях по волейболу среди девушек и юношей, обучающихся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования Кузбасса (реализующих программы СПО).

Директор *В.Ф. Титов*

2023 г.



МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
КУЗБАССА

## ДИПЛОМ

КУШМАНОВОЙ  
АННЕ СЕРГЕЕВНЕ,

студентке 3-го курса ГПОУ «Профессиональный колледж г. Новокузнецка», за целеустремленность и победу в личном первенстве на областных соревнованиях по легкой атлетике в беге на дистанции 800 м среди студентов профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования, расположенных на территории Кемеровской области - Кузбасса (реализующих программы СПО).

Министр  
образования  
Кузбасса

Балакирева С.Ю.



Приказ МОК  
от 26.05.2023 № 1833

# Победители и призеры на городских соревнованиях 2020-2021 учебный год



# 2021-2022 учебный год



Кубанский колледж архитектуры,  
строительства и цифровых технологий

## ГРАМОТА

награждается



КОМАНДА *«Профессиональный колледж»*  
за III место

в Спартак  
ГПОУ г. Новокузнецк  
по лыжным  
среди дев

Директор  
ГПОУ ККАСиЦТ

Главный судья  
соревнований

1 марта 2022

г. Новокузнецк



г. Новокузнецк

## ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

команда девушек  
"Профессиональный колледж"  
г. Новокузнецк

I место

86-я легкоатлетическая эстафа  
на приз газеты «Кузнецкий рабочий»  
и газеты «Новости ЕВРАЗА»  
посвященная ДНЮ ПОБЕДЫ

Генеральный партнер



Кубанский колледж  
архитектуры, строительства  
и цифровых технологий

## ДИПЛОМ

награждается

команда девушек *«Профессиональный колледж»*  
*г. Новокузнецк*

III место

Первенство города в легкоатлетической эстафете  
среди образовательных учреждений  
профессионального образования г. Новокузнецк

Директор ГПОУ ККАСиЦТ

Главный судья



Новокузнецк 2021



## ДИПЛОМ ЗА II МЕСТО

Награждается

КОМАНДА

*«Профессиональный колледж»*  
*г. Новокузнецк*

в городской  
военно-патриотической  
игре «Зарница»

И.О. Директора  
МБУ ГМЦ «Социум»



2021 г.

Д.С. Муравьева

НОВОКУЗНЕЦК

# 2022-2023 учебный год



# Грамота

Награждается

Команда Профессионального  
клуба г. Новокузнецк  
за III место

в городских соревнованиях  
по настольному теннису среди девушек  
профессиональных образовательных организаций  
г. Новокузнецка

И.о. директора



К.Н. Светлаков

октябрь 2022г.  
г. Новокузнецк

# ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

Команда ГБОУ ДК «Новокузнецк»

За III место в Спартакиаде ГПОУ г. Новокузнецка по  
легкоатлетическому кроссу среди девушек

Директор ГПОУ «НГТТ»

Сазанович Е.Д.

Главный судья соревнований:

П.П. Невзоров

г. Новокузнецк, 2022

# ГРАМОТА

Министерство образования Кузбасса  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
"Кузнецкий металлургический техникум"  
имени Бардина Ивана Павловича

НАГРАЖДАЕТСЯ

КОМАНДА ГПОУ «Профессионального клуба  
«Новокузнецк»

за участие в первенстве города  
по баскетболу среди мужских команд

Директор ГПОУ «Кузнецкий  
металлургический техникум»  
им. Бардина И.П.



Е.А. Арбузова

Главный судья соревнований

О.В. Шмыгова

г. Новокузнецк, 2022 г.

# Победители и призеры на областных и городских соревнованиях в личном первенстве



# Раздел 4. Личный вклад в повышение качества образования, совершенствование методов обучения и воспитания и продуктивного использования новых образовательных технологий, транслирование в педагогических коллективах опыта практических результатов своей профессиональной деятельности, в том числе экспериментальной и инновационной

## Работы студентов, имеющих подготовительную и специальную группы здоровья

The image displays three screenshots of a Windows 7 file explorer window, showing a folder named 'РАБОТЫ СТУДЕНТОВ' (Student Works). Each window shows a list of files with columns for Name, Date modified, Type, and Size. The files are organized into sub-folders: 'Избранное' (Favorites), 'Загрузки' (Downloads), 'Надежные места' (Trusted Locations), 'Рабочий стол' (Desktop), 'Библиотеки' (Libraries), 'Видео' (Videos), 'Документы' (Documents), 'Избранная' (Favorites), and 'Музыка' (Music).

Имя	Дата изменения	Тип	Размер
Наши_Решения_8_20-15	13.11.2020 11:05	Microsoft Word D...	27 KB
Кроссворд по теме волейбол	10.09.2021 10:06	Microsoft Word D...	22 KB
кроссворд бейсбол	06.04.2021 11:25	Microsoft Word D...	19 KB
Кроссворд на немецкий конспект	02.10.2020 13:12	Microsoft Word D...	19 KB
кроссворд Малевича кс: 17-07	30.09.2020 13:25	Microsoft Word D...	32 KB
Кроссворд спорт: игры 2	23.03.2021 14:09	Microsoft Word D...	47 KB
Кроссворд спорт: игры	17.02.2021 15:28	Microsoft Word D...	20 KB
кроссворд ошей	10.02.2021 14:23	Microsoft Word D...	29 KB
кроссворд	06.10.2020 21:49	Microsoft Word D...	31 KB
Кроссворд Островия КТБ2-04	02.06.2021 13:06	Microsoft Word D...	18 KB
Кроссворд Ангел 620-150аскетбол	04.02.2021 19:26	Microsoft Word B...	11 KB
Ля	17.02.2021 13:05	Microsoft Word D...	21 KB
Скворцова	10.03.2021 9:58	Microsoft Word D...	56 KB
Соболева 620-15	10.03.2021 10:05	Microsoft Word D...	31 KB
физ. культура и спорт МЭ	17.02.2021 14:43	Rich Text Format	4 409 KB
Физик	01.02.2021 12:14	Microsoft Word D...	21 KB
физкультура и спорт#02	17.02.2021 14:34	Microsoft Word D...	39 KB
Ф-ре кроссворд	30.09.2020 20:32	Microsoft Excel W...	11 KB
художественка	02.02.2021 12:02	Microsoft Word D...	25 KB

# Награждена грамотами

**К** Кузбасский колледж архитектуры, строительства и цифровых технологий

## ПОЧЕТНАЯ

наг

представитель команд

Тимофеева И.

за подготовку команд

Первенство города в 1  
среди образовательных  
профессионального от

Директор ГПОУ ККАСИЦТ

Главный судья



Ново

**К** Кузбасский колледж архитектуры, строительства и цифровых технологий

## ДИПЛОМ

награ

тренер - преподаватель  
команды призе

Тимофеева И

Первенство город  
среди образовательных  
среднего профессионального  
г. Ново

Директор ГПОУ ККАСИЦТ

Главный судья



Новоку



## ГРАМОТА

Награжда

тренер-препода

Тимофеева Ирина Г.

за подготовку команды пр  
соревнованиях по волейбол  
обучающихся в проф  
образовательных организац

Директор  
ГПОУ - Кузнецкий  
металлургический техникум

Главный судья соревнований



2021г.





# ГРАМОТА

ГКУО «Центр обеспечения организации социально-экономической и воспитательной работы в профессиональных образовательных организациях Кузбасса»

**НАГРАЖДАЕТСЯ**

*Тимофееву Ирину*

**тренера – преподавателя**  
за подготовку команды – призера соревнований по волейболу среди обучающихся в профессиональных образовательных организациях Кузбасса (реализующих программы СПО).

Директор  
*[Подпись]*

2023 г.




МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
КУЗБАССА

# ПОЧЕТНАЯ ГРАМОТА

**ТИМОФЕЕВОЙ  
ИРИНЕ ГЕННАДЬЕВНЕ,**

преподавателю физической культуры  
ГПОУ «Профессиональный колледж г. Новокузнецк»  
за большой личный вклад в развитие физической культуры и спорта в Кузбассе и подготовку команды - призера для участия в областных соревнованиях по волейболу среди студентов профессиональных образовательных организаций, расположенных на территории Кемеровской области - Кемеровской области (реализующих программы СПО).

Министр  
образования  
Кузбасса  
Балакирева С. Ю.



Приказ МОК  
от 22.05.2023 № 1728



МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
КУЗБАССА

# ПОЧЕТНАЯ ГРАМОТА

коллективу ГПОУ «Профессиональный колледж г. Новокузнецк»  
(директор Светлаков Константин Александрович)

за 3-е место на региональном этапе Всероссийского смотря-конкурса образовательных организаций и обучающихся по физкультурно-спортивной номинации № 1 «Профессиональная образовательная организация» (технику, училище) по организации работы среди студентов в 2022 году.

Министр  
образования  
Кузбасса  
Балакирева С. Ю.



Приказ МОК  
от 14.09.2023



МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
КУЗБАССА

# ПОЧЕТНАЯ ГРАМОТА

коллективу ГПОУ «Профессиональный колледж г. Новокузнецк»  
(руководитель физического воспитания Кауфман Ольга Сергеевна)

за создание условий для формирования здоровьесберегающей среды жизни у студентов профессиональных образовательных организаций, расположенных на территории Кемеровской области - Кузбасса (реализующих программы СПО) значительный вклад в организацию и проведение спартакиады среди девушек и юношей.

Министр  
образования  
Кузбасса  
Балакирева С. Ю.



Приказ МОК  
от 03.10.2023 № 3292

Кузбасская студенческая  
спортивная лига СПО



# Грамота

награждается

тренер – преподаватель  
**Тимофеева Ирина Геннадьевна**

за подготовку команды – победителя на городских соревнованиях по настольному теннису среди девушек профессиональных образовательных организаций г. Новокузнецка

Директор  
*[Подпись]*

К.Н. Светлаков

г. Новокузнецк  
октябрь 2023г.



# Состою в ВФСК ГТО

The screenshot shows a web browser window displaying the user profile page for Irina Genadievna Timofeeva on the VFSK GTO website. The browser's address bar shows 'user.gto.ru' and the page title is 'Профиль пользователя | ВФСК ГТО'. The website's navigation menu includes 'НОВОСТИ', 'КАК ВЫПОЛНЯТЬ НОРМАТИВЫ', 'ИСТОРИЯ ДОКУМЕНТЫ', 'МЕДИАГАЛЕРЕЯ', 'ПОСЛЫ ГТО', 'КОНТАКТЫ', 'ВОПРОС-ОТВЕТ', 'ПАРТНЕРЫ', and 'МАГАЗИН'. A red banner at the top of the page features the GTO logo and the text 'ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО 8 800 350-00-00' and 'ТИМОФЕЕВА ИРИНА ГЕННАДЬЕВНА ВЫЙТИ'. Below this, the main heading reads 'Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»'. The profile card for Irina Genadievna Timofeeva is displayed, showing her name, photo, and UIN: 19-42-0015160. It also indicates she is a participant in the XII level of the GTO program. A message congratulates her as a 'УВАЖАЕМЫЙ УЧАСТНИК КОМПЛЕКСА!' and provides information about the testing centers and the remaining time for the reporting period: 'ДО КОНЦА ОТЧЕТНОГО ПЕРИОДА ОСТАЛОСЬ: 308 ДНЕЙ'. The bottom of the page features an 'On-line консультант ВФСК ГТО' button and a system tray with the date 28.02.2024 and time 9:01.

user.gto.ru | ВФСК ГТО

НОВОСТИ | КАК ВЫПОЛНЯТЬ НОРМАТИВЫ | ИСТОРИЯ ДОКУМЕНТЫ | МЕДИАГАЛЕРЕЯ | ПОСЛЫ ГТО | КОНТАКТЫ | ВОПРОС-ОТВЕТ | ПАРТНЕРЫ | МАГАЗИН

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО 8 800 350-00-00 | ТИМОФЕЕВА ИРИНА ГЕННАДЬЕВНА | ВЫЙТИ

Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

УЧАСТНИКИ ДВИЖЕНИЯ | УЧАСТНИК №19-42-0015160 | XII СТУПЕНЬ

**ТИМОФЕЕВА ИРИНА ГЕННАДЬЕВНА**

ВАШ УИН: 19-42-0015160

Кемеровская область, 40 лет

[Редактировать профиль](#) | [Согласие на обработку персональных данных \(.pdf\)](#)

Мои дисциплины | Мои результаты | Мои знаки отличия | Центры тестирования | Калькулятор

**УВАЖАЕМЫЙ УЧАСТНИК КОМПЛЕКСА!**

Благодарим за проявленный интерес и желание выполнить нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне!».

На нашем интернет-портале Вы можете ознакомиться с нормативами, методикой их выполнения и следить за новостями Комплекса ГТО.

В личном кабинете доступна информация о Центрах тестирования, нормативах и результатах их выполнения.

До скорых встреч в Центрах тестирования!

**XII СТУПЕНЬ** (40-44 лет) | ДО КОНЦА ОТЧЕТНОГО ПЕРИОДА ОСТАЛОСЬ: 308 ДНЕЙ

On-line консультант ВФСК ГТО

9:01 28.02.2024

# Раздел 5. Активное участие в работе методических объединений педагогических работников организаций, в разработке программно-методического сопровождения образовательного процесса, профессиональных конкурсах

Программа самостоятельной работы студентов (СРС)  
по учебной дисциплине «Физическая культура»

№ сам. работы	Наименование разделов и тем	Объем, часов	Вид СРС	Краткое содержание работы	Формы/методы
	<b>Учебно-методические задания</b>	<b>2</b>			
1.	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности	1	Составить комплекс дыхательных упражнений изученных на уроке	Упражнения на брюшное и диафрагмальное дыхание	Проведение комплекса дыхательной гимнастики в основной части урока
2.	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и прогимнастической гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	1	Составить комплекс утренней гимнастики	2 упражнения для шеи, 2 для плечевого пояса, 3 для туловища, 4 для ног, махи, прыжки /при составлении комплекса используйте повороты, наклоны, круговые движения, выпады/	Проведение комплекса в основной части урока
	<b>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>9</b>			
3.	Челночный бег 3х10м	3	Бег в разном темпе. Силовые упражнения	Чередование быстрого и медленного темпа. Фартлек на 1000м, 50м – быстро, 150м – медленно. Дышать носом! Вдох на 2 шага, выдох на 4 шага. В конце работы восстановить дыхание /как на уроках/. Проверить пульс.	Контрольный тест: Бег 100м, 6-ти мин. бег
4.	Развитие выносливости. Бег 2000м (лев), 3000м (юн)	3	Кросс	В парке в течение 20 мин. выполнять поочередно: 30сек - шагом , 90сек - бегом. Дышать носом! Вдох на 2 шага, выдох на 4 шага. В конце работы восстановить дыхание /как на уроках/	Контрольный тест: бег 2000м (лев), 3000м (юн)
5.	Повторение техники толкания ядра	3	Реферат на тему «Национальные виды спорта»	Составить и оформить реферат, используя специальную литературу, интернет сайты. Подготовить опорный конспект для защиты работы	Защита реферата
	<b>2. Гимнастика</b>	<b>9</b>			
6.	Развитие координационных и силовых способностей	3	Упражнения силового характера направленные на развитие мышц ног, рук, брюшного пресса; упражнения направленные на укрепление мышц спины	Приседания, выпады, прыжки со скакалкой, выгигивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, упражнения с гантелями на развитие силы мышц рук, упражнение планка, боковая планка, поднимание и опускание туловища на спине и на животе, упражнение «лодочка», «пловец», бурли, мертвая тяга; упражнения в упоре стоя на коленях; наклон вперед с округленной.	Контрольный тест: Поднимание и опускание туловища за 30 сек
7.	Упражнения для коррекции нарушений	3	Подготовить и провести не менее	Комплекс упражнений для снятия усталости глаз, рук, спины, работы за	Проведение комплекса на в

## 9. ВНЕАУДИТОРНЫЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

### ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 1

- 1.Тема: Составить комплекс дыхательных упражнений изученных на уроке
- 2.Количество часов: 1
- 3.Цель работы: увеличить объем дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, длительный экономный выдох
- 4.Коды формируемых компетенций: ОК.1-ОК.13
- 5.Общие указания к выполнению работы: составить комплекс на брюшное и диафрагмальное дыхание. (см.Приложение 1)
1. При выполнении упражнений думать только о вдохе. Чем естественнее вдох, тем он эффективнее. Вдох должен быть шумным, резким и коротким, как хлопок в ладоши. Достаточно тренировать вдох, а выдох имеет особенность восстанавливаться сам собой. При выполнении вдоха нельзя раздвигать из всех сил, иначе возникнет головокружение.
2. Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно, желательно ртом, а не носом. Не следует стимулировать выдохи, но и не нужно мешать им. При выполнении нельзя задерживать или выталкивать выдох. При предельно активном вдохе (только через нос) выдох должен быть абсолютно пассивным (через рот, невидим и неслышим). Нельзя допускать шумного выдоха. Чем активнее вдох, тем легче и незаметнее получается выдох.
3. Вдох делается одновременно с движениями. У человеческого тела имеется особенность забирать и восстанавливать энергию, сжимаясь.
4. Счет в гимнастике – только на восемь, считать следует мысленно, не вслух.
5. Все вдохи и движения делаются в ритме и темпе строевого шага.
6. Упражнения можно делать стоя, сидя, лежа.
- 6.Форма отчетности и контроля: Проведение комплекса дыхательной гимнастики в основной части урока.

### ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 2

- 1.Тема: Составить комплекс утренней гимнастики
- 2.Количество часов: 1
- 3.Цель работы: разбудить организм и настроить его на предстоящий день, способствовать укреплению здоровья и формированию правильной осанки.
- 4.Коды формируемых компетенций: ОК.1-ОК.13
- 5.Общие указания к выполнению работы: Составить комплекс утренней гимнастики (2 упражнения для шеи, 2 для плечевого пояса, 3 для туловища, 4 для ног, махи, прыжки /при составлении комплекса используйте повороты, наклоны, круговые движения, выпады/ по 5-6 повторений. (см. Приложение 2)
- При выполнении зарядки необходимо следить за правильным дыханием во время упражнения. Для регулирования нагрузки при занятиях зарядкой важен самоконтроль – наблюдение за физическим состоянием. При разработке комплекса утренней гимнастики необходимо учитывать следующие наиболее важные факторы: состояние здоровья организма; индивидуальные биологические ритмы организма.
- 6.Форма отчетности и контроля: Проведение комплекса утренней гимнастики в основной части урока.

### ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 3

- 1.Тема: Бег в разном темпе. Силовые упражнения
- 2.Количество часов: 3
- 3.Цель работы: Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции.
- 4.Коды формируемых компетенций: ОК.1-ОК.13

**Тестовые задания для оценки качества знаний выпускников по  
общеобразовательной дисциплине «Физическая культура»**

**Тема. Легкая атлетика**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям дисциплины «Физическая культура». Задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Вы выбираете

- Вопрос.** К спринтерскому бегу на 5000 м относится:  
**Варианты ответа:**  
а) бег на 5000 м  
б) кросс
- Вопрос.** Один из способов прыжков...  
**Варианты ответа:**  
а) «с разбега»  
б) «перешагиванием»
- Вопрос.** «Королевой спорта» считают:  
**Варианты ответа:**  
а) спортивную гимнастику  
б) лёгкую атлетику
- Вопрос.** Кросс – это?  
**Варианты ответа:**  
а) бег с ускорением  
б) бег по искусственной дорожке
- Вопрос.** Какая дистанция относится к лёгкой атлетике?  
**Варианты ответа:**  
а) 100 м  
б) 200 м
- Вопрос.** В лёгкой атлетике спортсмены используют:  
**Варианты ответа:**  
а) метают  
б) бросают
- Вопрос.** Владимир Куц, чемпион Олимпийских игр в лёгкой атлетике:  
**Варианты ответа:**  
а) в плавании
- Вопрос.** К видам лёгкой атлетики относится:  
**Варианты ответа:**  
а) прыжки в длину  
б) спортивная ходьба
- Вопрос.** Что из перечисленного относится к лёгкой атлетике?  
**Варианты ответа:**  
а) бег  
б) лазание
- Вопрос.** Наиболее выгодная форма для бега:  
**Варианты ответа:**

**Тестовые задания для оценки качества знаний выпускников по  
общеобразовательной дисциплине**

**Тема. Лыжная подготовка**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям дисциплины «Физическая культура». Задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Вы выбираете

- Вопрос.** Какой из способов торможения на лыжах является основным?  
**Варианты ответа:**  
а) плутом  
б) торможение падением  
в) боком
- Вопрос.** Какой из подъемов в технике перебега называется «лесенкой»?  
**Варианты ответа:**  
а) елочкой  
б) лесенкой
- Вопрос.** Каким может быть старт в индивидуальном лыжном гонимом?  
**Варианты ответа:**  
а) только одиночным  
б) только общим  
в) одиночным, парным и общим
- Вопрос.** Какой способ (ход) передвижения коньковый или классический?  
**Варианты ответа:**  
а) коньковый  
б) классический
- Вопрос.** Какой длины должны быть лыжи для лыжника?  
**Варианты ответа:**  
а) эти лыжи должны быть на 10–20 см короче  
б) эти лыжи должны быть на 10–20 см длиннее  
в) длина лыж не имеет значения
- Вопрос.** Может ли лыжник пройти какой-либо лыжный маршрут?  
**Варианты ответа:**  
а) нет  
б) да
- Вопрос.** Можно ли не уступать лыжнику сопернику?  
**Варианты ответа:**  
а) нет, обязан уступить в любом случае  
б) можно  
в) только в том случае, если до финиша остаётся мало времени
- Вопрос.** Какого способа передвижения на лыжах не существует?  
**Варианты ответа:**

**Тестовые задания для оценки качества знаний выпускников по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура»**

**Тема. Футбол**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям дисциплины «Физическая культура». Задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Вы выбираете

- Вопрос.** Назовите часть тела футболиста.  
**Варианты ответа:**  
а) колено;  
б) ступня;  
в) голова;  
г) голень.
- Вопрос.** Что получает футболист, забив гол?  
**Варианты ответа:**  
а) устное предупреждение;  
б) «красную карточку»;  
в) жёлтую карточку;  
г) приз от Федерации бокса.
- Вопрос.** Как называют игрока, ведущего команду?  
**Варианты ответа:**  
а) дилер;  
б) дистрибутор;  
в) драйвер;  
г) драйблер.
- Вопрос.** Как называется обувь футболиста?  
**Варианты ответа:**  
а) чешки;  
б) футболки;  
в) бутсы;  
г) шиповки.
- Вопрос.** Какого игрока нет в футболе?  
**Варианты ответа:**  
а) защитник;  
б) нападающий;  
в) полузащитник;  
г) полунападающий.
- Вопрос.** Что учитывается, когда футболист забивает гол?  
**Варианты ответа:**  
а) цвет формы;  
б) жёлтые карточки;  
в) забитые голы;  
г) количество поклонников.
- Вопрос.** Как называется известный футболист?  
**Варианты ответа:**  
а) «Сафьяновый сапог»;  
б) «Золотая бутса»;  
в) «Хрустальная туфелька»;  
г) «Серебряная подкова».

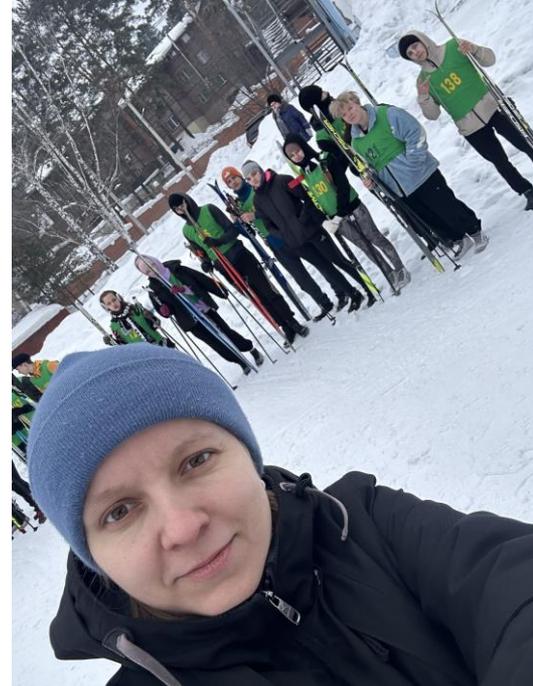
**Тестовые задания для оценки качества знаний выпускников по  
общеобразовательной дисциплине «Физическая культура»**

**Тема. Волейбол**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям дисциплины «Физическая культура». Задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Вы выбираете

- Вопрос.** Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:  
**Варианты ответа:**  
а) ударить по мячу прямыми руками  
б) походить под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча  
в) походить под мяч и сыграть за счет ног
- Вопрос.** Какова высота сетки для мужчин?  
**Варианты ответа:**  
а) 2 м 46 см б) 2 м 64 см в) 2 м 43 см
- Вопрос.** Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?  
**Варианты ответа:**  
а) 8 с б) 10 с в) 5 с
- Вопрос.** Волейбол играют на площадке размером:  
**Варианты ответа:**  
а) 24 x 12 м б) 18 x 9 м в) 16 x 9 м
- Вопрос.** Цель игры в три касания:  
**Варианты ответа:**  
а) подготовка к нападающему удару  
б) таковы правила игры  
в) затруднить сопернику контроль за мячом
- Вопрос.** Какова высота сетки для женщин?  
**Варианты ответа:**  
а) 2 м 20 см б) 2 м 24 см в) 2 м 34 см
- Вопрос.** Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?  
**Варианты ответа:**  
а) нападающий б) передающий в) связующий
- Вопрос.** Во время игры на площадке находится:  
**Варианты ответа:**  
а) двенадцать игроков б) шесть игроков в) десять игроков
- Вопрос.** В волейболе не используется способ подачи:  
**Варианты ответа:**  
а) нижняя боковая б) верхняя прямая в) верхняя круговая
- Вопрос.** Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху?  
**Варианты ответа:**  
а) четырехугольник б) треугольник в) круг



*Участие в работе межрегиональной творческой лаборатории преподавателей физической культуры «Инклюзивные подходы в обучении на занятиях физической культуры»*



## Золотой знак отличия ВФСК ГТО, 7 ступень



# «Профессионалы» - 2023 в Кузбассе



# Социальный проект «АТЛЕТ»

Министерство образования и науки Кузбасса  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Профессиональный колледж г.Новокузнецка»

## Социальный проект

### «АТЛЕТ»

(спортивный комплекс для занятий физической культурой и спортом)



Автор:  
Кочмар  
Тимофе  
препода  
вспомог.

Новокузнецк, 2021

#### Актуальность

На сегодняшний день наш стадион, расположенный на территории учебного корпуса №2 находится в запущенном состоянии: отсутствие беговых дорожек, освещения, ограждения, неровное футбольное поле, сыкоть после дождя, т.е. нет комфортных и безопасных условий для проведения спортивных занятий на свежем воздухе.

Согласно учебной программе по дисциплине «Физическая культура» в осенне-весенний период уроки по разделу «Легкая атлетика» проходят на свежем воздухе, поэтому на данный момент мы вынуждены ходить на стадион «Регби», тем самым подвергая здоровье и жизни наших студентов опасности.

Наш проект направлен на создание современного, благоустроенного, многофункционального стадиона на территории «Профессионального колледжа г.Новокузнецка». Предлагаемый нами проект должен максимально



#### Беговая дорожка

Круговая беговая дорожка стадиона будет составлять 200-250 м, с тремя беговыми дорожками, которые будут соответствовать необходимой дистанции (30, 60м), а также на средние и длинные дистанции и будет иметь зону безопасности, которая на старте должна быть не менее 3 м, на финише - 15-18 м, с боков - по 1 м.

Стадион состоит из безопасного полиуретанового синтетического наливного покрытия толщиной 12 мм(с нанесённой разметкой). Покрытие монолитно, не имеет швов или иных стыков. При формировании покрытия не происходит выделения летучих, токсичных или пожароопасных продуктов.



#### Волейбольно-баскетбольная площадка

Площадка предназначена для проведения спортивно-оздоровительных занятий и игровых видов спорта: баскетбол, волейбол, подвижные игры.

Данная зона должна быть оборудована:

- комплексом баскетбольных щитов со стойками;
- комплексом универсальных стоек под волейбол, сеткой;
- специальным покрытием площадки;
- сетчатым металлическим ограждением, высотой 3,2м;



комплекс баскетбольных щитов со стойками



Принимала участие в муниципальном этапе Всероссийской спортивной акции «Отцовский патруль. Мы ГоТОВы 2024»



**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО 8 800 350-00-00** [ТИМОФЕЕВА ИРИНА ГЕННАДЬЕВНА](#) [ВЫЙТИ](#)



**ГЕННАДЬЕВНА**  
**ВАШ УИН: 19-42-0015160**  
Кемеровская область, 40 лет

[Редактировать профиль](#) [Согласие на обработку персональных данных\(.pdf\)](#)

[Мои дисциплины](#) **Мои результаты** [Мои знаки отличия](#) [Центры тестирования](#) [Калькулятор](#)

**УВАЖАЕМЫЙ УЧАСТНИК КОМПЛЕКСА!**

Благодарим за проявленный интерес и желание выполнить нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне!".  
На нашем интернет-портале Вы можете ознакомиться с нормативами, методикой их выполнения и следить за новостями Комплекса ГТО.  
В личном кабинете доступна информация о Центрах тестирования, нормативах и результатах их выполнения.  
До скорых встреч в Центрах тестирования!

**ДО КОНЦА ОТЧЕТНОГО ПЕРИОДА ОСТАЛОСЬ: 308 ДНЕЙ**



Он-лайн консультант ВФСК ГТО