



Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Юность» имени Е.А.Тимерзянова»  
Бугульминского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрена и принята на  
педагогическом совете  
от «02»05.2023 г.  
протокол №9

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО «СШ «Юность»  
им. Е.А.Тимерзянова»  
\_\_\_\_\_ Р.Н.Шафигуллин  
\_\_\_\_\_ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ СПОРТИВНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА  
«АВТОМОБИЛЬНЫЙ СПОРТ»  
В ДИСЦИПЛИНЕ «КАРТИНГ»  
«ЮНЫЕ КАРТИНГИСТЫ»**

**Возраст обучающихся: 7-18 лет**

**Срок реализации: весь период обучения**

**Разработчик:** Зам. директора Ежова Е.М.  
Инструктор-методист Низамова О.Ф.

**г. Бугульма  
2023г**



## Содержание

Пояснительная записка	3
1 Нормативная часть программы	4
1.1 Общие требования к организации учебно-тренировочной работы	4
2 Методическая часть программы	5
2.1 Спортивно-оздоровительный этап	5
2.2 Возрастные особенности физического развития и функциональной подготовленности юных автомобилистов	5
2.3 Инструкция по технике безопасности на занятиях	6
2.4 Теоретическая подготовка	6
2.5 Физическая подготовка	8
2.6 Психологическая подготовка	10
2.7 Воспитательная работа	11
2.8 Восстановительные средства и мероприятия	12
2.8.1 Педагогические средства	12
2.8.2 Психологические средства	13
2.8.3 Медико-биологические средства	13
2.8.4 Физические средства	13
2.9 Врачебный контроль	13
2.10 Техническая подготовка	13
2.11 Практическое вождение отработка и совершенствование техники	14
Список литературы	15
Материально-техническое обеспечение	Приложение 1
Основные термины	Приложение 2



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации», Законом Республики Татарстан «О языках», Уставом МАУ ДО «СШ «Юность» им. Е.А. Тимерзянова, на основе следующих нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- Федерального закона №127-ФЗ от 30.04.2021 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Приказа Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) № 629 от 27.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение образовательного процесса в системе многолетней спортивной подготовки, и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

### Актуальность программы

**Картинг** – это один из популярных и наиболее доступных видов автомобильного спорта, которым можно заниматься с раннего возраста. Это дает возможность детям овладеть слесарным инструментом, научиться тонкостям регулирования двигателя и ходовой части, освоить работу на различных металлообрабатывающих станках, проявить конструкторские способности, овладеть приемами управления автомобилем.

В основу деятельности секции картинга положено освоение техники вождения карта, изучение ПДД и безопасности движения, т. к. анализ дорожно-транспортных происшествий показывает, что большинства из них можно было бы избежать, если бы за рулем находились бы более квалифицированные водители, обладающие большими знаниями, умениями и навыками в управлении автомобилем, а на дорогах более грамотные пешеходы, способные прогнозировать обстановку на дороге. Кроме освоения техники вождения карта, изучения ПДД и БД в основе деятельности секции лежит постройка гоночных и учебно-развлекательных картов, что дает возможность детям развиваться более разносторонне.

**Цель программы:** развития позитивных личностных качеств, познавательных и творческих способностей учащихся посредством освоения системы знаний по безопасности дорожного движения, формирования навыков поведения в различных ситуациях на дороге, ориентирования учащихся на достижение высокого результата в процессе занятий в секции картинга.

### Задачи:

- формирования навыков поведения в различных ситуациях на дороге, как в роли пешехода, так и в роли водителя;
- изучить устройство карта и двигателя внутреннего сгорания, принцип работы ДВС;
- овладение техникой вождения карта;
- конструирование, изготовление и доводка карта;
- изучение правил проведения соревнований по картингу.



# 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

**Возраст детей,** участвующих в данной программе с 7 лет.

**Условия набора детей:** принимаются все дети желающие заниматься картингом, не имеющие медицинских противопоказаний.

## 1.1 Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

**Наполняемость группы:** не более 15 человек.

**Формы занятий** определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных особенностей организма занимающихся. Можно выделить основные группы форм занятий:

- учебно-тренировочные;
- рекреационные;
- спортивно - оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

### Режим занятий:

- учебно-тренировочный процесс рассчитан на 46 недель;
- максимальное количество астрономических часов в неделю-4;

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных учреждениях.

**Ожидаемые результаты** реализации программы соответствуют поставленным перед этапом задачам.

- улучшение физической подготовленности детей;
- укрепление здоровья и общего самочувствия;
- выполнение массовых разрядов.

**Формы подведения итогов** освоения программы проводятся в показательных соревнованиях или открытых уроков с приглашением родителей занимающихся. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, и, кроме того, могут являться важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Основными критериями оценки занимающихся являются:

- стабильность развития общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта; уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;
- уровень потенциальных возможностей в избранном виде спорта; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся; уровень освоения основ техники;
- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся; динамика роста уровня специальной физической и техникой;
- тактической подготовленности обучающихся; выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

## Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в СШ отделения картинг

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	42
2.	Общая физическая подготовка	45
3.	Специальная физическая подготовка	38
4.	Медицинское обследование	2
5.	Техническая подготовка	55



6.	Участие в соревнованиях	2
<b>Общее количество часов</b>		<b>184</b>

## Годовые учебные планы-схемы годичного цикла подготовки

Примерный годовой план распределения учебных часов  
для спортивно-оздоровительных групп (46 недель):

Содержание	Месяцы											Всего часов	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7		
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	42
Общая физическая подготовка	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	45
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	38
Медицинское обследование	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	2
Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55
Участие в соревнованиях	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	2
<b>Всего</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>184</b>

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Спортивно-оздоровительный этап

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

### 2.2 Возрастные особенности физического развития и функциональной подготовленности юных автомобилистов

В детском возрасте значительно легче, чем во взрослом, научить человека ездить на велосипеде, плавать, выполнять акробатические упражнения и т.п., поскольку в эти годы активно развиваются функциональные системы организма, обеспечивающие проявление координационных возможностей, и одновременно мало выраженные защитные реакции, связанные с чувством страха. Возрастные периоды, когда специфические тренировочные воздействия на организм человека вызывают повышенную ответную реакцию, обеспечивающую значительные темпы роста тренируемой функции, получили название «сенситивных» (или «критических») периодов. Если в процессе многолетней подготовки спортсмена не использовать периоды, особо благоприятные для совершенствования двигательных качеств, то возместить потерянное оказывается часто невозможным. Биологический возраст определяют по уровню физиологического развития, двигательным возможностям детей, стадии полового созревания и степени окостенения скелета (т.е. замены хрящевой ткани костной). Календарный возраст может значительно отличаться от биологического. Различные двигательные качества достигают своего максимального развития в различном возрасте в зависимости от темпов созревания функциональных систем, обеспечивающих их проявление. Особенностью возрастного развития двигательных качеств является разнонаправленность их изменения в период полового созревания. Скоростно-силовые качества в этот период растут интенсивно, а координационные качества (в частности, точность дифференцирования и воспроизведения усилий) могут даже снизиться. Следует также учитывать и анатомо-морфологические изменения, происходящие в этот период в организме. Увеличение длины тела и конечностей приводит к изменению биомеханической структуры движений, требует выработки новых навыков координации, что сопровождается ухудшением соразмерности и согласованности движений. Возрастные особенности биологического созревания различных функциональных систем сказываются на эффективности обучения технике двигательных действий



и совершенствовании физических качеств. Для рационального построения многолетней подготовки в автомобильном спорте оптимальным возрастом для зачисления детей в группы начальной подготовки (1-й год обучения) принят возраст 9 лет.

### **2.3 Инструкция по технике безопасности**

Первое практическое занятие (первоначальное обучение езде на карте) необходимо проводить с вывешенными задними колесами, как на тренажере. Тем самым формируется умение работать с педалями и рычагами управления картом. Изучение тем и отработка упражнений по спортивному вождению карта проводится после прохождения тем раздела 3.1.5. "Вождение" и сдачи практического зачета по данному разделу. В первый год обучения на трассе находится только один карт. Скорость прохождения трассы увеличивается по мере приобретения навыков вождения. Упражнения, включающие обгон, тактику борьбы на трассе изучаются не раньше второго года обучения и только при достижении учащимся устойчивых навыков вождения. Поверхность трассы картодрома делается из специального асфальта, имеющего высокий коэффициент сцепления и не чувствительного к высокой температуре окружающей среды. Бетон не применяется из-за недопустимых неровностей, вызванных так называемыми температурными швами, необходимыми по технологии укладки бетона. Кроме того, на бетоне чрезвычайно быстро изнашивается протектор шин, что совершенно неприемлемо при высокой стоимости покрышек. Поверхность трассы плоская, обеспечивающая сток воды, поэтому на картодромах не бывает луж, из-за которых невозможно проведение соревнований. На многих трассах поверхность поворотов наклонена к внутреннему краю, что позволяет быстрее преодолевать виражи. Трасса на прямых участках может не огораживаться. Поверхность трассы находится на том же уровне, что и поверхность газона вне трассы. Поэтому неожиданный сход с дорожки абсолютно не связан с риском повредить карт. Обычно края трассы размечают непрерывной белой линией. На "быстрых" виражах спортсмены очень редко выезжают колесами на внутреннюю обочину. А на виражах с малым радиусом, "медленных", практически все "срезают" поворот. Колеса картов выбрасывают при этом на трассу песок и камни. Из-за песка на асфальте резко снижается коэффициент сцепления колес с поверхностью, что приводит к возникновению опасности на виражах. Это особенно заметно в дождь, когда пыль превращается в грязь, на которой управление картом практически невозможно. Чтобы избежать возникновения таких ситуаций, трассу на поворотах ограничивают постоянными или временными ограждениями. Внутренние радиусы поворотов обозначают невысокими "бордюрами" такой формы, чтобы наезд карта на них не представлял опасности. На такой трассе водители стараются избегать наездов на ограждения. Такого рода ограничения практически не видны над поверхностью трассы, однако они неровные, как стиральная доска. Выезд на такую поверхность не представляет опасности, но сопровождается неприятной тряской, поэтому спортсмены избегают наездов на такого рода ограничения трассы. Трасса гонок должна быть соединена с парком машин отдельными въездом и выездом. Съезд с трассы располагается так, чтобы спортсменам не приходилось резко снижать скорость и совершать сложные маневры. Вдоль всей трассы (с обеих сторон) должна быть зона безопасности шириной не менее 10 м. Это значит, что учащиеся и зрители должны быть удалены от трассы далее 10м. Если условия не позволяют выделить такую полосу, на трассе должны быть защитные средства, обеспечивающие безопасность зрителей. Защитные средства должны быть достаточно легкими, чтобы удар карта в них не представлял опасности для водителя (картблоки, пенопласт и др.). Защитные средства на виражах должны быть более мощными. Несмотря на эти защитные средства, зрители должны находиться на отведенных для них местах, отделенных от трассы надежным ограждением. Ограждение должно находиться не ближе 6м от края трассы. Каждая учебная группа должна иметь отдельный бокс, в котором хранят спортивную технику и инструмент. В боксе обязательно должны быть весы. Они должны быть доступны каждому спортсмену в любое время. Целесообразно, чтобы весов было двое, показания весов должны совпадать, а весы должны пройти контроль.

### **2.4 Теоретическая подготовка**

*Физическая культура и спорт в России.*





Физическая культура - составная часть общей культуры, одно из важнейших средств воспитания. Ее значение в укреплении здоровья и всестороннего развития физических способностей молодежи, подготовка к трудовой деятельности и защите государства. Общественно - политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер спорта.

*Краткий обзор состояния и развития автомобильного спорта в России.*

Краткий обзор истории развития автомобильного спорта, в том числе картинга в России. Структура Федерации Автомобильного Спорта (РАФ) и ее деятельность. Чемпионаты и кубки России. Международные соревнования по автомобильному спорту. Достижения спортсменов России в международных соревнованиях.

*Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.*

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, основные задачи и требования. Гигиенические основы труда, отдыха и занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнования. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные нормы питания спортсменов занимающихся автомобильным спортом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма спортсмена. Гигиена одежды и обуви.

*Краткие сведения о строении и функциях организма человека.*

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение, и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий автомобильным спортом.

*Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж.*

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Понятие о спортивных травмах, их предупреждение в автомобильном спорте. Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановки кровотечений: перевязки, наложение первичной шины. Переноска и перевозка пострадавших.

*Краткие сведения о психофизиологических основах спортивной тренировки.*

«Нервная система» Особенности деятельности анализаторных систем гонщика. Зрительный анализатор. Пространственное (глубинное) зрение. Острота зрения. Периферическое зрение. Зрительное восприятие стартовых сигналов. Зрительная оценка отдельных препятствий и особенностей трассы. Слуховой анализатор. Контроль дросселирования с помощью слуховых восприятий. Особенности работы вестибулярного анализатора при прохождении поворотов, ускорениях и замедлениях. Образование двигательных навыков при обучении в автомобильном спорте. Причины утомления. Роль срочной и "сверхсрочной" информации при обучении, коррекции ошибок. Время двигательных реакций на зрительные раздражители. Стартовые реакции в автомобильном спорте. Кровообращение. Частота сердечных сокращений при предельной работе.

*Основы методики обучения и тренировки.*

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Задача и содержание процесса обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность). Совершенствование



двигательных навыков. Характеристика методов и приемов обучения. Этапы обучения. Значение общеразвивающих и специальных упражнений в процессе обучения и тренировок.

*Физическая подготовка картингиста.*

Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности картингиста. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Основы методики воспитания выносливости (аэробной, анаэробной). Основы методики воспитания силовых способностей (максимальной силы, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости). Режимы сокращения мышц. Основы методики воспитания скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Основы методики воспитания двигательных способностей. Воспитание способности перестраивать двигательные действия в соответствии с изменением дорожной ситуации. Воспитание точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений. Контроль физической подготовленности.

*Спортивно - техническая подготовка картингиста.*

Основные понятия: "техническая подготовка в спорте", "спортивно - техническая подготовка в картинге". Требования к уровню спортивно - технической подготовленности картингиста. Силы, действующие на картингиста на повороте и виражах. Сила инерции. Сила сопротивления воздушной среды. Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, ускорение. Техника прямолинейного движения, движения по замкнутому кругу. Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции; время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое). Торможение двигателем. Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения сложных поворотов.

Техника преодоления препятствий применяемых в картинге: восьмерка, круг, змейка, цветок, коридор, эстафета (перенос предмета), колея правым колесом, колея левым колесом, габаритные ворота, линия "стоп",.

## **2.5 Физическая подготовка**

*Общая физическая подготовка.*

В качестве основных средств общей физической подготовки применяются:

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

*Упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

*Упражнения для туловища:* упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

*Упражнения для ног:* различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

*Упражнения с сопротивлением:* упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Упражнения с короткой и длинной скакалкой:* прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

*Упражнения с отягощением:* упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

*Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком:* сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

*Элементы акробатики*

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

*Подвижные игры и эстафеты*





Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### *Гимнастические упражнения*

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, лестница, скамейка, перекладина.

#### *Спортивные игры*

Баскетбол, футбол, волейбол, теннис.

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

*Упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

*Упражнения для туловища:* упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

*Упражнения для ног:* различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

*Упражнения с сопротивлением:* упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Упражнения с короткой и длинной скакалкой:* прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

*Упражнения с отягощением:* упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

*Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком:* сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

*Элементы акробатики:* кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты.

*Подвижные игры и эстафеты:* игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

*Легкоатлетические упражнения:* Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

#### *Специальная физическая подготовка.*

*Упражнения для развития силы:* приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

*Упражнения для развития быстроты:* повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 x 10 м, 4 x 5 м, 4 x 10 м, 2 x 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10 – 20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров.



*Упражнения для развития ловкости:* прыжки с разбега толчком одной или двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом. Прыжки с места и с разбега. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

*Практическое вождение отработка и совершенствование техники.*

Основы правил соревнований по картингу. Требования к безопасности движения на трассе. Запуск и остановка двигателя. Порядок начала движения спортивного автомобиля с места и взаимодействие работы ног. Движение по прямой с остановками. Взаимодействие рук и ног при движении спортивного автомобиля по прямой и при остановках. Движение по прямой с переключением передач. Взаимодействие рук и ног при движении карта по прямой с переключением передач. Движение с поворотами направо и налево. Взаимодействие рук и ног при движении с поворотами направо и налево. Выбор правильной траектории движения на поворотах. Движение с разворотами в обратном направлении. Синхронная работа рук и ног при разворотах в обратном направлении. Движение и маневрирование на площадке, оборудованной для фигурного вождения. Техника преодоления трассы, оборудованной для фигурного вождения ("змейка", "восьмерка", "колея", "габаритные ворота"). Движение по трассе с преодолением различных габаритных фигур. Техника преодоления трассы с поворотами различного радиуса и направления, короткими прямыми участками и элементами трассы фигурного вождения. Приемы старта при наличии нескольких картов. Отработка техники старта при наличии нескольких спортивных автомобилей. Способы и техника обгона на трассе. Правила и техника безопасности при обгоне. Техника выполнения обгонов в различных условиях на трассе.

*Подготовка карта к соревнованиям. Техническое обслуживание.*

Форсирование 2-х и 4-тактного двигателя. Регулировка карбюратора. Выбор передаточных отношений в трансмиссии. Регулировка и обслуживание экипажной части спортивного автомобиля. Регулировка и обслуживание системы питания и зажигания. Регулировка и обслуживание трансмиссии и механизмов управления. Техника безопасности при проведении работ по регулировке и обслуживанию спортивного автомобиля.

*Участие в соревнованиях.*

Тактические приемы ведения гонок. Техника и тактика старта, обгона и финиширования. Выбор места после старта. Выбор траектории движения в обыкновенных и S-образных поворотах, подбор и использование разгона и скорости. Составление тактического плана гонки: учет мастерства и психологических качеств гонщика, качества спортивных автомобилей, темпа движения, мест обгона. Тактическое использование возможностей круга.

*Средства специальной физической подготовки в картинге:*

1. Специальные упражнения на тренажерах. Перекладывание руля, тренировка мышц рук, кистей, плечевого пояса, тренировка мышц шеи, спины.
2. Специальные упражнения на карте для развития координаций и силовой выносливости: восьмерка, круг, змейка, цветок, коридор, эстафета (перенос предмета), колея правым колесом, колея левым колесом, габаритные ворота, линия "стоп", дополнительные упражнения.
3. Контрольные упражнения: старт, разгон, упражнения на максимальную скорость прохождения отдельного круга. Выполнение упражнения ПРТП (поворот – разгон – торможение – вход в поворот). Выполнение упражнения ПРТП на различном дорожном покрытии.
4. Упражнения на приобретение и совершенствование функциональных качеств гонщика: чувства динамического равновесия карта, чувства скорости, чувства дорожного покрытия.
5. Разгрузочный микроцикл: бег, игры, походы и пр.
6. Совершенствование психических качеств.

## **2.6 Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения



спортсменов во время тренировочных занятий соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера тренером-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

*Средства и методы психологической подготовки.* По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого педагогические убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические-суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические-аппаратурные, дыхательные.

*По направленности воздействия средства можно подразделить на:*

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- на эмоциональную сферу;
- на волевую сферу;
- на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

## 2.7 Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренером-преподавателем повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома -на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Тем не менее, в работе с 15 детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действия и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебание их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений,



требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листов, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

## **2.8 Восстановительные средства и мероприятия**

Для восстановления работоспособности ЦСП необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

### **2.8.1 Педагогические средства**

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро - и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д. Педагогические средства -основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Это значит, что не следует, например, включать в тренировку большой объем упражнений на выносливость, качество, не являющееся основным для картингиста, имея в виду, что тренировка на выносливость может отрицательно сказаться на развитии силы. Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, должно занимать в системе подготовки картингиста достаточно





большое место, причем не столько как средство развития выносливости, сколько в целях восстановления и укрепления сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

### **2.8.2 Психологические средства**

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

### **2.8.3 Медико-биологические средства**

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме. Применение фармакологических средств носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

### **2.8.4 Физические средства**

1. Массаж; 2. Сауна; 3. Гидропроцедуры;

Использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

## **2.9 Врачебный контроль**

Зачисление в СШ на обучение проводится на основании заключения о состоянии здоровья, выданного медицинским учреждением. Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами медицинских учреждений по плану. Физкультурно-спортивные организации в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Таким образом, цель медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

## **2.10 Техническая подготовка**

### **Техническое обслуживание**

Учебная езда на карте. Вводный инструктаж. Ознакомление с последовательностью проезда трассы по разметке. Положение рычага переключения скоростей на разных участках трассы. Посадка водителя, освоение правильного положения рук на рулевом колесе, оперирование рычагом переключения передач, педалями / при неработающем двигателе/. Пуск двигателя,



отработка движения с места и торможения на неполном карте.: Переключение передач на неподвижном карте. Оработка пуска двигателем. Движение с места и торможение. Движение на первой передаче. Разгон по прямой. Переключение на низшую передачу. Оработка техники старта. Способы торможения. Прохождение кривых на максимальной скорости /без заноса/. Спортивно-тренировочная езда на карте. Движение и маневрирование на площадке, оборудованной для фигурного вождения карта. Техника преодоления трассы с поворотами различного радиуса и направления. Способы и техника обгона на трассе. Особенности зимних гонок. Техника и тактика старта, обгона и финиширования. Выбор места после старта. Управление картом в экстремальных ситуациях. Выполнение маневров и упражнений. Оработка техники скоростного прохождения сложных участков. Оработка техники старта, прохождения поворотов без заноса с заносом задней оси, со сносом четырех колес. Оработка техники торможения.

Совершенствование технических навыков старта, прохождения различных поворотов маневрирования в группе на максимальной скорости. Выбор места для атаки, для финиша, финиширование с различной позиции. Техническое обслуживание, ремонт, регулировки и подготовка карта к тренировкам и соревнованиям. Знакомство с картом, устройством, механизмами. Техническое обслуживание, регулировка и ремонт двигателя (кривошипно-шатунный механизм, механизм газораспределения, системы питания, зажигания, смазки), узлов трансмиссии (сцепления, коробка передач, задняя передача) и механизмов управления (рулевое управление, тормозная система). Сборка и разборка двигателя. Изготовление прокладок картера. Установка опережения зажигания. Способы определения и устранения возможных неисправностей. Разборка и сборка карбюратора.

Изменение степени сжатия камеры сгорания головки цилиндра. Работа по усилению и улучшения механизма сцепления. Сборка двигателя. Установка на карт. Обкатка. Отладка. Усовершенствование конструкции зажигания. Монтаж и установка системы на карт, регулировка, ходовые испытания.

Техника безопасности при обращении с инструментом во время работы с картами. Обращение с ГСМ, Обзор новых конструкций картов. Правила расчета на прочность узлов ходовой части картов. Общее понятие о форсировке двухтактного двигателя. Разработка общего направления форсировки двигателя. Анализ современных конструкций двигателей. Понятие о расчете на прочность основных узлов и деталей двигателя. Форсировка агрегатов и механизмов карта.

## **2.11 Практическое вождение отработка и совершенствование техники**

Основы правил соревнований по картингу. Требования к безопасности движения на трассе. Запуск и остановка двигателя. Порядок начала движения спортивного автомобиля с места и взаимодействие работы ног. Движение по прямой с остановками. Взаимодействие рук и ног при движении спортивного автомобиля по прямой и при остановках. Движение по прямой с переключением передач. Взаимодействие рук и ног при движении карта по прямой с переключением передач. Движение с поворотами направо и налево. Взаимодействие рук и ног при движении с поворотами направо и налево. Выбор правильной траектории движения на поворотах. Движение с разворотами в обратном направлении. Синхронная работа рук и ног при разворотах в обратном направлении. Движение и маневрирование на площадке, оборудованной для фигурного вождения. Техника преодоления трассы, оборудованной для фигурного вождения ("змейка", "восьмерка", "колея", "габаритные ворота"). Движение по трассе с преодолением различных габаритных фигур. Техника преодоления трассы с поворотами различного радиуса и направления, короткими прямыми участками и элементами трассы фигурного вождения. Приемы старта при наличии нескольких картов. Техника безопасности. Оработка техники старта при наличии нескольких спортивных автомобилей. Способы и техника обгона на трассе. Правила и техника безопасности при обгоне. Техника выполнения обгонов в различных условиях на трассе. Контрольные соревнования.





## Список литературы

1. Ахмадиева Р.Ш., Минниханова Р.Н. «Картинг в спортивно-технических школах, секциях и кружках».-Казань.2008 г. 136 с.
2. Шафранов Е.Л., Шафранов Р.Е. «Техническая и тактическая подготовка картингиста».-Казань.2012 г. 320 с.
3. Попов В.Н., Шафранов Е.Л., Шафранов Р.Е. «Подготовка картингистов первого года обучения».-Казань.2015 г.-320 с,
4. Горбань И.В., Корчагин Е.А., Ершов А.Н. « Обучение картингу в спортивно-технических школах, кружках и секциях».-Казань.1998 г.-277 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)



**Материально-техническое обеспечение**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Карт двухместный	Штук	1
2	Карт снайпер	Штук	1
3	Карт Римо с двигателем Хонда	Штук	1
4	Карт Римо ALFA уч.прокатный	Штук	1
5	Карт КС-98	Штук	1



**Основные термины**

«**Водитель**» - лицо, управляющее каким-либо транспортным средством.

«**Пешеход**» - любое лицо, находящееся вне транспортного средства на дороге и не выполняющее на ней работу; пешеходами считаются также лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, ведущие велосипед, везущие санки, тележку или детскую коляску.

«**Механическое транспортное средство**» - транспортное средство, приводимое в движение двигателем, кроме велосипедов с подвесным двигателем и мопедов с рабочим объемом двигателя менее 50 см<sup>3</sup> и максимальной конструктивной скоростью движения менее 40 км/ч. Этот термин охватывает также трамваи, троллейбусы, тракторы, мотоколяски, мотонарты и другие самоходные машины и механизмы.

«**Мотоцикл**» - двухколесное механическое транспортное средство с коляской или без нее, имеющее двигатель с рабочим объемом 50 см<sup>3</sup> и более, и максимальную конструктивную скорость 40 км/ч и более. К мотоциклам приравниваются трехколесные механические транспортные средства, масса которых без нагрузки не превышает 400 кг.

«**Прицеп**» - транспортное средство, предназначенное для буксировки механическим транспортным средством.

«**Полуприцеп**» - прицеп, сцепленный с механическим транспортным средством таким образом, что часть его опирается на это транспортное средство, которое несет на себе значительную часть веса полуприцепа и его груза.

«**Полная масса**» - масса снаряженного транспортного средства с грузом и пассажирами, которая устанавливается в качестве допустимой технической характеристикой завода-изготовителя.

«**Дорога**» - любая используемая для движения дорога, улица, переулок и т. п. по всей ширине (включая тротуары, обочины и разделительные полосы).

«**Проезжая часть**» - часть дороги, предназначенная для движения транспортных средств. Дорога может иметь несколько проезжих частей, разграниченных разделительными полосами или находящихся в разных уровнях. Трамвайный путь является границей, обозначающей край проезжей части для движения I безрельсовых транспортных средств в данном направлении.

«**Полоса движения**» - любая продольная полоса проезжей части, обозначенная или не обозначенная посредством разметки и имеющая ширину, достаточную для движения в один ряд механических транспортных средств иных, чем мотоциклы.

«**Перекресток**» - территория, образуемая пересекающимися (примыкающими друг к другу или разветвляющимися) дорогами в одном уровне.

«**Железнодорожный переезд**» - любое пересечение в одном уровне дороги с железнодорожными путями.

«**Населенный пункт**» - застроенная территория (город, поселок, село, деревня и т. п.), въезды на которую и выезды с которой обозначены соответствующими дорожными знаками.

«**Остановка**» - преднамеренное прекращение движения транспортного средства на срок до 5 мин или на больший период времени, «если это необходимо непосредственно для посадки или высадки пассажиров, либо погрузки или разгрузки грузов.

«**Стоянка**» - остановка транспортного средства на срок более 5 мин, если это не связано с необходимостью посадки или высадки пассажиров, либо погрузки или выгрузки грузов.

«**Обгон**» - опережение одного или нескольких движущихся транспортных средств, связанное с выездом из занимаемого ряда. Движение транспортных средств одного ряда с большей скоростью, чем транспортных средств соседнего ряда не рассматривается как обгон.

«**Уступить дорогу**» - требование, означающее, что водитель не должен продолжать или возобновлять движение, а также осуществлять какой-либо маневр, если это может вынудить других водителей тормозить или изменять направление движения.

**Преимущественное право (преимущество)**» - право водителя на первоочередное движение в намеченном направлении по отношению к другим водителям





## Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЮНОСТЬ" ИМЕНИ Е.А.ТИМЕРЗЯНОВА" БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН Шафигуллин Рустам Наильевич, Директор	Не требуется для подписания	5440EDF92C805276B0D26659EA 7463B2 с 22.03.2024 11:07 по 15.06.2025 11:07 GMT+03:00	08.05.2024 11:21 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЮНОСТЬ" ИМЕНИ Е.А.ТИМЕРЗЯНОВА" БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН Шафигуллин Рустам Наильевич, Директор	Не требуется для подписания	5440EDF92C805276B0D26659EA 7463B2 с 22.03.2024 11:07 по 15.06.2025 11:07 GMT+03:00	08.05.2024 11:23 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа