

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5**

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
МАОУ СОШ №5
Протокол № 8 от 26.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 5
О.В. Сафронова
Приказ № 94-од от 26.08.2024г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Тяжёлая атлетика»

Возраст обучающихся: 14-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Кряжов Виталий Алексеевич,
учитель физической культуры

г. Карпинск

2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Тяжёлая атлетика» составлена в соответствии с нормативно - правовыми основаниями для разработки общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования детей.

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Приоритетный национальный проект РФ «Образование» на 2019-2024 годы» (утвержден президиумом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 г. № 16);
3. Федеральный проект «Цифровая образовательная среда» (утвержден проектным комитетом по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 13);
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р;
5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11);
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г., № 09-3242);
7. Комплексная программа Свердловской области «Уральская инженерная школа» на 2016-2024 годы» (22.03.2016 г. №127-ПП с изменениями от 16 апреля 2020 г. №251-ПП);
8. СанПиН 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (вступили в силу с 01 января 2021 года);
9. Устав МАОУ СОШ № 5, утвержденный Постановлением Администрации городского округа Карпинск от 23.07.2020 г. № 771.

Направленность – физкультурно-спортивная

Актуальность программы:

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности, развития физических качеств ребенка и двигательной активности.

Данная Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки самых юных атлетов на ознакомительном этапе подготовки. Предусматривает последовательность и непрерывность процесса подготовки к активным и систематическим занятиям тяжелой атлетикой, преемственность в решении задач знакомством с атлетическими упражнениями и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности и интереса к занятиям физической культурой и спортом, дальнейшего освоения образовательной программы или переход на освоение предпрофессиональной программы базового уровня сложности.

Новизна программы заключается в том, что процесс обучения и тренировки

направлен на выявление и развитие индивидуальных способностей и талантов учащихся. Программа повышает уровень физической активности и подготовленности к дальнейшему освоению вида спорта – тяжелая атлетика.

Отличительные особенности программы: Данная программа максимально адаптирована для обучения в условиях дополнительного образования. Организация учебно-тренировочного процесса на занятиях тяжелой атлетикой осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Программа позволяет максимально полно дать, детям и их родителям (законным представителям), представление о виде спорта тяжелая атлетика, сформировать у учащихся первичные знания, умения и навыки не только в выбранном виде спорта, но и в общей физической подготовке.

Главной отличительной особенностью программы является система получения планируемых результатов обучения в условиях временного ограничения (приостановления) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям.

Адресат программы: Программа предназначена для детей 14-15 лет

Объём и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения при постоянном составе детей.

Объем программы 204 учебных часа (34 недели) в год.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Образовательный процесс организован в соответствии с учебным планом объединения обучающихся. Состав групп постоянный.

Режим занятий: 6 учебных часов в неделю (34 учебных недели).

Форма реализации образовательной программы: традиционная модель реализации программы, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного или нескольких лет обучения в одной образовательной организации.

Перечень форм обучения: фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Перечень видов занятий: беседа, лекция, тренинг, соревнования

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование первичных знаний, двигательных умений и навыков средствами вида спорта тяжелая атлетика, приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основная задача – укрепление здоровья, физическое развитие, привитие интереса детей к спорту и в частности к тяжелой атлетике, воспитание личностных качеств,

освоение и совершенствование жизненно-важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий.

Обучающие:

1. Обучить основным приемам техники тяжелой атлетики.
2. Обучить знаниям и элементарным правилам вида спорта.

Развивающие:

1. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость.
2. Развивать двигательные умения и навыки.

Воспитательные:

1. Воспитывать нравственно-волевые качества у учащихся.
2. Формировать у учащихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.
Учебно-тематический план**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	-	
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по Технике безопасности	2	2	-	опрос, собеседование
1.2.	Кратко о тяжелой атлетике	1	1	-	
1.3.	Терминология тяжелоатлетических упражнений	1	1	-	
1.4.	Развитие тяжелой атлетики в России	1	1	-	
1.5.	Места занятий. Оборудование и инвентарь	1	1	-	
1.6.	Основы личной гигиены	1	1	-	
1.7.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	1	1	-	
2.	Физическая подготовка	153	-	153	
2.1.	Общefизическая подготовка.	117	-	117	наблюдение, тестирование
2.2.	Специальная физическая подготовка	36	-	36	
3.	Подвижные игры.	43	-	43	
4.	Участие в соревнованиях.	-	-	-	
5.	Прием контрольных нормативов.	-	-	-	
ВСЕГО за год		204	8	196	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ.

Результатами освоения программы являются основные показатели физической подготовленности и укрепление здоровья учащихся.

Результат:

- развитие физических способностей детей,
- знание основных понятий, терминов и определений тяжелой атлетики.
- знание основ культуры здорового и безопасного образа жизни,
- укрепление здоровья

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Цель: знать основные правила безопасности поведения в спортивном зале, историю и теорию тяжелой атлетики.

Задачи:

- обучить основным техническим навыкам в избранном виде спорта.
- приобрести знания по истории тяжелой атлетики.
- развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость;
- воспитывать нравственно-волевые качества у учащихся;
- укреплять здоровье учащихся.

Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Знакомство с детьми. Цели, задачи и содержание работы группы в предстоящем учебном году.

Проведение инструктажа по технике безопасности в пути следования к месту проведения занятий и во время проведения тренировочных занятий и соревнований. Знакомство с достижениями, демонстрация кубков, медалей, грамот.

1.2. Кратко о тяжелой атлетике.

1.3. Терминология тяжелоатлетических упражнений.

1.4. Развитие тяжелой атлетики в России.

История развития тяжелой атлетики. Просмотр выступлений ведущих атлетов России. Воспитание любви к избранному виду спорта, укрепления здоровья, всестороннее развитие учащихся. Основы здорового образа жизни.

1.5. Места занятий. Оборудование и инвентарь.

1.6. Основы личной гигиены

1.7. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена.

Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания

Физическая подготовка.

2.1. *Общefизическая подготовка.*

Развитие силы основных мышц рук, ног, туловища.

- упражнения с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений).
- упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи, вес партнера).
- упражнение на снарядах и со снарядами;
- упражнение с предметами;
- подвижные и спортивные игры.

Общая физическая подготовка
- Бег 30 м
- Прыжки в длину
- Отжимания и подтягивания
- Маятник
- Непрерывный бег
- Челночный бег
- Упражнения на мышцы пресса
- Упражнения на мышцы спины
- Упражнения на мышцы ног и стоп

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры и т.д.

Легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках.

2.2. Специальная подготовка.

- это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений тяжелой атлетики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- *координация* - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно

координированные действия и упражнения с предметами;

- *гибкость* - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- *сила* - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- *быстрота* - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- *прыгучесть* - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте

отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- *выносливость* - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Существуют стержневые упражнения, которые применяются в ходе всей дальнейшей многолетней подготовки.

Из рывковых упражнений - это рывок классический, рывок в полуприсед, рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня колен, рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен, тяга рывковая, затем рывок классический.

Из толчковых упражнений - это толчок классический, подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже колен, толчок от груди, штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен. На всех этапах применяются приседания со штангой на плечах и на груди, а также уход в сед из исходного положения гриф на плечах, хват рывковый.

Из дополнительных средств - постоянно применяются приседания со штангой на плечах стоя на носках и приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках; наклоны с отягощением на «козле», со штангой на плечах, стоя на прямых ногах и со штангой на плечах, сидя на стуле; жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой вверху. Итого 26 упражнений.

Указанный перечень состава средств можно расширять за счет следующих 9 упражнений:

- Рывок классический, хват толчковой.
- Рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше КС +из и.п. гриф ниже КС + рывок классический.
- Рывок в полуприсед, хват толчковый.
- Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке.
- Тяга рывковая, хват обратный.
- Подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые.
- Подъем штанги на грудь, стоя на подставке.
- Подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + с помоста (можно стоя на подставке).
- Подъем на грудь в полуприсед средним (широким) хватом.
- Тяга толчковая (ТТ) из и.п. гриф у КС + ТТ.
- ТТ + из и.п. гриф н.к. + в.к.
- ТТ из и.п. гриф в.к. + н.к. + ТТ.
- ТТ с 4 остановками + медленное опускание + ТТ быстрая.
- ТТ до КС, стоя на подставке.
- ТТ до прямых ног, стоя на подставке.
- ТТ, хват обратный.
- Тяга одной рукой.
- Приседание со штангой на груди медленное.

- Сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в КС без выпрямления вверх.
- Вставание со штангой на груди из полу приседа.
- Вставание со штангой на плечах из полу приседа и т.д.

В ходе подготовки спортсменов спортивно-оздоровительных групп, одной из важнейших задач является прочное овладение техникой классического рывка и толчка, т.е. целостным выполнением упражнений. В ходе дальнейшего многолетнего тренировочного процесса должно происходить нарастание не только количественных, но и качественных параметров нагрузки. Важным фактором повышения эффективности (напряженности) тренировок служат комбинированные упражнения (КОУ) и различные режимы мышечной деятельности (РРМД).

Упражнения для развития силы:

- 1) - поднятие и опускание рук вверх, вперед, в стороны (с гимнастической палкой);
- 2) - наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений;
- 3) - круговые движения туловищем;
- 4) - сгибание-разгибание рук в упоре лежа, в висе на низкой жерди или перекладине;
- 5) - удержание положения прогнувшись лежа на животе;
- 6) - в висе на гимнастической стенке поднимание согнутых ног до угла 90°;
- 7) - лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены – поднятие туловища до прямого угла;
- 8) - приседания на двух ногах у опоры и без.

Упражнения для развития гибкости:

- 1) - рывковые движения руками во все направления;
- 2) - круги руками во всех направлениях;
- 3) - наклоны вперед, назад;
- 4) - «мост» из положения лежа, и.п. основная стойка;
- 5) - махи ногами вперед, назад, в сторону у опоры.

Упражнения для развития прыгучести:

- 6) - прыжки со скакалкой;
- 7) - прыжки с места на гору матов;

Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Упражнения с сопротивлением.

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

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднятие, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед

собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.

Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. 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 различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

При выполнении физических упражнений следует устанавливать их правильное сочетание и разумное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

Техническая подготовка – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки – сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы атлетам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных тяжелой атлетике;
- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;
- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;
- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменов.

В технической подготовке атлетов выделяют следующие методы:

1. *Рассказ или лекция.* Применяется для изучения теории тяжелой атлетики (судейство, правила, история, основы техники и тактики, самоконтроль и т.п.)
2. *Беседа.* Применяется при разборе соревнований, составлений индивидуальных планов тренировок и т.п.
3. *Показ.* Применяются при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях, просмотрах кинофильмов, фото, схем и т.п.
4. *Наблюдения* учащихся за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими учащимися в группе.
5. *Самостоятельная работа учащихся* заключается в изучении и повторении

теории атлетики, совершенствование техники, тактики, физических и волевых качеств.

б. *Упражнения* (тренировки) применяются для закрепления знаний и навыков.

Так как данная программа, в основном, рассчитана на детей младшего и среднего школьного возраста, то тактической подготовке уделяется скорее теоритическая подготовка. Идет знакомство с упражнениями, правилами их выполнения, техникой безопасности при выполнении данных упражнений. Дети, имеющие соответствующую подготовку, подготовленные физически и психологически, достигшие возраста 10 лет, могут переходить на практическое изучение данных упражнений.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал;
- помост тяжелоатлетический (комплект) 4 шт.
- Весы до 200 кг
- наглядные методические пособия.
- гири спортивные 16, 24, 32 кг
- гантели переменной массы от 3 до 12 кг
- кушетка массажная
- секундомер.
- маты гимнастические (разной высоты) 10 шт.
- скамейка гимнастическая 6 шт.
- стенка гимнастическая 8 шт.
- стойка для приседания со штангой.

Кадровое обеспечение: учитель физической культуры

Методическое обеспечение:

Формы организации занятий

На занятиях используются коллективные, групповые, индивидуальные формы организации учебной деятельности. К традиционным формам организации деятельности учащихся в рамках реализации ДОП относятся: теоретическое и практическое занятие: 75% практических занятий (тренировок), 25% теоретических занятий

Используемые педагогические технологии и методы обучения и воспитания

Личностно-ориентированная технология – предполагает, что в центре внимания тренера-преподавателя находится уникальная целостная личность ребенка, стремящаяся к максимальной реализации своих возможностей (само актуализации), открытая для восприятия нового опыта, способная на осознанный и ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях.

Здоровье сберегающие технологии: система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития:

Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ). Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от

физическинемощного. Реализуются в ходе проведения тренировок.

Социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ) включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности.

Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги.

Методы обучения:

- словесные: лекция, рассказ, беседа, объяснение
- наглядные: демонстрация основных приемов работы т.д.
- практические: упражнение, групповая традиционная тренировка, имитационно-соревновательная тренировка.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс канд. пед. наук. - Львов, 2006. - 20 с.
2. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высококлассав годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2.-С. 24-31.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов на Дону: Феникс, 2001. - 384 с.
4. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006.-338 с.
5. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. -2003. №1.- С. 28-31.
6. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов /В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
7. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н.. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФПК. - М., 1996.
8. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. -№2. - С. 62-63.
9. Основы спортивной тренировки: Учебно-методическое пособие. -Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001.-88 с.
- 10.Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
- 11.Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М.
- 12.Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №5. - С. 28- 30 с.
- 13.Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. - 260 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730078

Владелец Сафронова Ольга Владимировна

Действителен с 18.06.2024 по 18.06.2025