

РЕСПУБЛИКА КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ, ДЕТСКИЙ САД №25»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

<p>ОДОБРЕНОПРИНЯТО Педагогическим советом МБОУ «Школа гимназия, детский сад № 25» г. Симферополя От «18» 01 2023г. Протокол № 1</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Школа-гимназия, детский сад № 25 г. Симферополя Л.С. Кремпович-Герасименко подпись «18» 01 2023г. М.П.</p> 
---	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Акробатика»

Направленность: спортивно - оздоровительная
Срок реализации программы 1 год
Вид программы : общеразвивающий

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Составитель: Постникова Л.В, педагог дополнительного образования

г. Симферополь 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы.

- 1.1 Пояснительная записка.
- 1.2. Цели и задачи программы.
- 1.3. Воспитательный потенциал программы
- 1.4. Содержание программы.
- 1.5. Планируемые результаты изучения курса.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы.
- 2.3. Формы аттестации.
- 2.4. Список литературы

. Пояснительная записка

Программа соответствует действующим нормативным правовым актам и государственным программным документам дополнительного образования:

- Статья 43 Конституции РФ гарантирует право на образование каждого гражданина. - Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Федеральный Закон от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»

-Указ президента РФ от 07.05.2018 г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 г.»

-Национальный проект РФ «Образование», созданный по Указу Президента РФ Путина В.В от 07.05.2018. № 204

-Приказ правительства РФ от 29.05.2015г. №996-Р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025г.»

-Федеральный закон от 31.07.2020г. №304-ФЗ» о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ» 3 по вопросам воспитания обучающихся» гл .10.ФЗ РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации ст.10 п.2, ст.23 п.3, ст.75»

Дополнительная общеобразовательная программа «Акробатика» для детей школьного возраста разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования, нормативных документов

учреждений дополнительного образования по физической культуре, существующих нормативных документов по работе с детьми школьного возраста

Программа показывает способы создания таких условий, когда детская заинтересованность, предметная и социальная умелость, надёжная связь физического и психического здоровья, шаг за шагом складываются на физкультурных занятиях и становятся реальными фактами биографии каждого из

воспитанников.

Программа имеет социально-педагогическую направленность и ориентирована

на социальное развитие ребенка, укрепление его физического и психического здоровья, адаптацию к условиям современной жизни Программа разработана для детей, подростков в возрасте от 6 лет до 12 лет. Период программы год.

Актуальность ее состоит в том, что она направлена на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей детей

в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности; способствует приобретению детьми, с раннего возраста, социо-культурного опыта,

который будет выражаться в их дальнейшем активном жизнеобеспечении в условиях культурно- исторической ситуации, возникшей в современном обществе.

В программе «Акробатика» образовательная деятельность детей представлена в

широком социально-культурном контексте. Здесь педагогические задачи решают

вопросы не просто воспитания, обучения и оздоровления детей, а выводят педагогов

в сферу формирования у детей базовых способностей:

- умение определять пространственно-временные и смысловые отношения в освоении предметных и речевых действий;

- умение согласовывать свои действия с общим социально-культурным контекстом

и действиями сверстников;

- умение предьявлять себя в рамках совместной деятельности с взрослым и ровесниками.

Программа дополнительного образования «Акробатика»- физкультурно-оздоровительного направления

Новизна и оригинальность:

Отличительная особенность данной программы заключается в изменении способов и позиции работы педагога в детском коллективе, где содержание образования - это становление ровеснических отношений в детском обществе, а

знания и умения являются формой и материалом, способствующим становлению

образовательных и общечеловеческих возможностей подрастающего поколения.

Ключевая особенность содержания программы «Акробатика» заключается в особой организации учебного процесса раздела «Физкультурно- познавательная

деятельность». В котором на первом этапе обучения (сентябрь-декабрь) предусмотрено освоение индивидуальных элементов входящих в раздел видов

(акробатика, упражнения на снарядах). В дальнейшем на втором этапе обучения (январь-май), приобретённые навыки эффективно используется в освоении групповых взаимодействий, что обеспечивает появление социальных эффектов, предусмотренных задачами программы «Акробатика». Методы ведения занятий опираются на детскую инициативу и вариативность поведения, они позволяют каждому ребёнку ощутить себя ловким, сильным, выносливым, способным вместе с друзьями справиться с самыми разнообразными учебными и жизненными задачами.

Цель программы: социальное, физическое, интеллектуальное развитие личности ребёнка на основе освоения компонентов ключевых компетентностей: социо-культурной, коммуникативной, двигательной.

Задачи:

- формировать социальный опыт средствами игровой деятельности;
- по средствам овладения элементами вида спорта Акробатика освоить различные формы взаимодействия и сотрудничества;
- формировать произвольное поведение, развивать детскую инициативность, творчество, активность;
- освоить элементы здорового образа жизни;
- посредством развития основных физических качеств содействовать развитию функций органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма детей.
- освоить индивидуальные и групповые элементы вида спорта Акробатика, индивидуальные.

В программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники спортивной акробатики.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача-педиатра).

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на улучшение физического развития, укрепления здоровья, овладение основами техники выполнения физических упражнений, разностороннюю физическую подготовку. Возраст обучающихся 6-12 лет.

Учебный процесс организован с соблюдением гигиенических требований к условиям обучения СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Учебно-тренировочные занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляет в количестве 45 минут (академический час)

Учебный план

Учебно-тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 34 недели (102 часа).

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия,
- ,-самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам
- участие в мероприятиях.

План тренировочных занятий составлен в академических часах

Содержание работы по этапам подготовки

В спортивно-оздоровительные группы принимаются все желающие заниматься спортивной акробатикой. Занятия лучше проводить в замкнутом пространстве, специализированном зале, с хорошей акустикой, для активного взаимодействия тренер – обучающийся – тренер. Желательно иметь условия проведения занятий, при которых возможна немедленная коррекция поведения (акцент на точное выполнение просьб, команд, требований педагога, с наиболее аргументированным объяснением этих требований, доступных для уровня учащихся данного возраста). В каждое занятие следует включать разнообразные упражнения на силу, гибкость, ловкость, быстроту, и проводить их игровым или соревновательным методом, рекомендуется, как можно шире использовать подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики, с различными предметами.

Хороший эффект дает соревновательный метод, так как для детей этого возраста характерно стремление выполнить упражнение лучше и быстрее товарищей, чтобы получить за это высшую оценку (похвалу тренера), быть первым в группе. При соревновательном методе повышается интерес к изучаемым упражнениям, воспитываются целеустремленность, настойчивость, инициатива.

В спортивно-оздоровительных группах проводятся теоретические занятия, необходимо напомнить учащимся о мерах профилактики травматизма в спортивном зале.

Учебная программа для учащихся спортивно-оздоровительной группы является единой и не зависит от пола занимающихся.

Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий.

1. Возраст обучающихся определяется годом рождения для зачисления в учебные группы.
2. Количество установленных в отделении учебных групп является минимальными.

Режим учебно-тренировочной работы и требования

по физической и специальной подготовке

Этап подготовки	Год обучения	Минимальн. возраст для зачисления	Минимальн. /максимальное число обучающихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической и технической подготовке
Спортивно-оздоровительный этап	1-й	6	15-20	3	Выполнение нормативов в ОФП и СФП

Модель построения тренировки обучающихся

Компоненты подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Спортсмены	Новички 6-12 лет, годные по состоянию здоровья и допущенные врачом
Группы подготовки	Спортивно-оздоровительная группа
Педагоги	Специалисты, владеющие методами отбора начальной

	подготовки и формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям спортивной акробатикой
Основные методы тренировки	Игровой, равномерный, повторный
Формы организации тренировочного процесса	Групповые
Цель подготовки	Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной акробатикой
Основные задачи по видам подготовки:	
- нравственное воспитание	Формирование ценностного отношения к спорту; формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, сознательности, дисциплинированности, организованности; воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения
- теоретическая подготовка	-Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по спортивной акробатике. -Формирование мотивации к занятиям спортивной акробатикой, воспитание волевых качеств
- психологическая подготовка	-Укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений
- физическая подготовка	
Медицинское и научно-	Этапное медицинское и педагогическое обследование физического развития и физической подготовленности

методическое обеспечение	
Система контроля: - организации системы подготовки	Наполняемость учебных групп, систематичность и посещаемость занятий
- физической подготовки	Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы
Ожидаемые результаты	Комплектование учебных групп для следующего этапа подготовки; всестороннее гармоничное развитие детей, овладение основами спортивной акробатики.

Программный материал занятий в спортивно-оздоровительных группах.

Теоретическая часть

1. Физическая культура и спорт в России и мире.
Принципы физической подготовки по спортивной акробатике. Успехи российских спортсменов на международной арене.
2. История развития спортивной акробатики.
История зарождения спортивной акробатики в мире, России.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма.
Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. .
4. Гигиенические знания и навыки
Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки,

тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

5. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

6. Психологическая подготовка. Морально-волевой облик спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортивной аэробикой: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости.

7. Оборудование и инвентарь

Зал. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Практическая часть

Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения: общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте. Разновидности ходьбы: на носках, пятках, в полуприседе, в полном приседе. Разновидности бега: с высоким подниманием бедра, с выносом прямых ног вперед, назад, правым боком - приставными шагами, левым боком - приставными шагами, спиной вперед, с поворотом на 360 (вокруг себя).

1. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (поочередно перехватывая руки).
2. Легкоатлетические упражнения: прыжки в высоту с места и с разбега, прыжки в длину с места. Кросс 50 метров.
3. Подвижные игры: «Пятнашки», «Удочка», «Охотники и утки», «Горячая картошка», .

Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов: положения рук - в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову; для ног - поднимание ноги вперед, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног впереди, сзади; для туловища - наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево, вправо.
- упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, повороты туловища влево и вправо.
- прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на правой, на левой, ноги скрестно, с поворотами.
- ходьба с различным положением рук; разновидности прыжков со скакалкой: на одной, на двух, со сменой ног, руки скрестно и др.
- броски и ловля мяча

2. Упражнения для развития гибкости:

- из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже, но захватив руками голени, грудью коснуться колен;
- из седа на полу наклоны вперед, грудью касаться колен;
- упражнения с гимнастической палкой: выкруты в плечевых суставах;
- у гимнастической стенки, подняв одну ногу на уровень пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола);
- мост из положения лежа на спине;
- полушпагат на левую и правую ногу;
- стоя у гимнастической стенки – махи правой, левой, в направлении – вперед, назад, в сторону в (вправо, влево)

3. Упражнения для развития силы и быстроты:

- напряженное сгибание и разгибание фаланг пальцев и рук в целом;
- поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед, в стороны, тоже, но с гимнастической палкой;
- сгибание и разгибание рук в упоре на возвышенности =50 см.;
- приседания – ноги врозь и вместе;
- подтягивание в висе лежа;
- вис на перекладине
- лазание по гимнастической стенке на скорость;
- из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки скрестно перед грудью, - наклоны вперед и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро);
- лежа на спине, поднимание прямых ног до касания опоры за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно);
- прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад

Техническая подготовка

(специальная двигательная подготовка – СДП)

1. Хореография:

- движения свободной пластики (разновидности ходьбы, волны и взмахи руками),
- общеразвивающие упражнения (бег, движения в ускоренном темпе для свободных звеньев тела, маховые движения св. звеньев тела, упражнения на расслабление и приведение организма в относительно спокойное состояние;
- равновесия: переднее, заднее, боковое;
- повороты: на двух ногах спиральные;
- прыжки: толчком двумя; подбивной;
- полуакробатические соединения: стойки, перекаты;
- ритмика: , разновидности шагов и бега с хлопками
- элементы спортивного гимнастического стиля:
упражнения в динамическом и статическом характере, в позах (на спине, животе, в седе);

2. Акробатические упражнения:

- Группировка - стоя, сидя, лежа;
- перекаты вперед, назад, в стороны;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках с опорой руками;
- равновесие на одной ноге – «ласточка»

Примерные соединения: из основной стойки - «ласточка» - упор присев - группировка - перекат назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе - перекаты в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги - «мост»; «полушпагат», сед ноги врозь - наклон вперед зафиксировать 3 сек, грудью коснуться пола

Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, . .

Система профилактико - восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого - педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро - мезо - и микро-циклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочных занятий.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и

нетрадиционных.

5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Адекватные интервалы отдыха.
7. Упражнения для активного отдыха. На расслабление и восстановление дыхания.
8. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.

Психологические средства восстановления.

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение.

Гигиенические средства восстановления.

1. Рациональный режим дня
2. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток.
3. Гигиенические процедуры.
4. Удобная обувь и форма
5. Педагогический и врачебный контроль

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление возможностей достигнуть запланированного результата. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся

Врачебный контроль

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Ожидаемый результат:

- разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость и подвижность);
- сформированность начальных организационно – методических умений, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.
- Организованный спортивный досуг дошкольников;
- Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья
- **Прогнозируемый результат**
- По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать нормативы, соответствующие возрасту и году обучения .
- По специальной физической подготовке: выполнили специальных упражнений спортивной акробатики .
- По специальной физической подготовке:
- Знать и уметь выполнять основные элементы техники в соответствии с программным материалом.
- По психологической подготовке:
- Ведение дневника самоконтроля.
- Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.
- По теоретической подготовке:
- Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения

Формы подведения итогов реализации программы:

- коллективные и индивидуальные показательные выступления воспитанников;
- тестирование
- анкетирование
- соревнования
- диагностика:

Способы проверки результатов:

- собеседование по материалам пройденных тем;
- зачет по изученным упражнениям;
- открытые уроки;
- участие в спортивных праздниках, концертах различного уровня;
- участие в конкурсных мероприятиях различного уровня.

Настоящая программа разработана на основе практических рекомендаций по составлению образовательных программ. Выполнение программы обеспечивает решение следующих взаимосвязанных задач:

Оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, повышение работоспособности обучающихся развитие и коррекция двигательных качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- снижение заболеваемости.

Образовательные задачи:

- изучение упражнений развивающего характера;
- ознакомление с техникой выполнения комплекса упражнений; • знакомство и изучение основ гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;

Воспитательные задачи:

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- социализация детей и подростков.

Развивающие задачи:

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, теоретической, общефизической подготовке, специальной физической.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по часам в и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления

Информационные ресурсы

- "<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/prezentatsiya-vidy-sporta-k-zanyatiyam-po-fizicheskoi-kulture>" > Презентация "Виды спорта" к занятиям по физической культуре
- "<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/diagnostika-dlya-kruzhka-%C2%AB-shkola-zdorovya%C2%BB>" > ДИАГНОСТИКА ДЛЯ КРУЖКА « ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»
- [www. it-n.ru](http://www.it-n.ru)
- www.eidos.ru
- abc.vvsu.ru/dis_all.asp Информация по физической культуре
- school-collection.edu.ru

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Кружок «АКРОБАТИКА»

№ п/п	Название раздела и дисциплин	всего	В том числе	
			Теоретическая часть	Практические занятия
1	Раздел 1 «АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ»	38	1	37
2	Раздел 2 «Ритмико-гимнастические упражнения»	32	1	31
3	Раздел 3 «Упражнения с гимнастическими предметами»	8	1	7
4	Раздел 4 «Творческая деятельность»	16	1	15
5	Раздел 5 «Подвижные игры»	8	1	7
	Итого;	102	5	97

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 680520180065859554254988318067914125794009671673

Владелец Кремпович-Герасименко Людмила Сергеевна

Действителен с 06.12.2022 по 06.12.2023