

**Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеский центр «Межшкольный стадион»**

ПРИНЯТА

на заседании

педагогического совета

МБУ ДО ДЮЦ

«Межшкольный стадион»

Протокол № 1

От 14.01.2026

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБУДО ДЮЦ

«Межшкольный стадион»



А.С. Красовская

Приказ №08-о

От 14.01.2026

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

«Греко-римская борьба»

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации: 1 год

(216 часов)

Автор-составитель:

Исламзаде У.И.

тренер-преподаватель

город Екатеринбург

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	3
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	4
3.1. Теория и методика физической культуры и спорта	4
3.2. Общая и специальная физическая подготовка.....	5
3.3. Другие виды спорта и подвижные игры	8
3.4. Самостоятельная работа	9
3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	9
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	9
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	10

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по физической культуре и спорту «Изучение основ греко-римской борьбы для детей 7-9 лет» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1091 и Правил вида спорта "спортивная борьба" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 05 ноября 2019 г. N 906).

Целью данной Программы является формирование физической культуры личности и умений целенаправленного использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья.

Программа направлена на решение следующих образовательных, развивающих, оздоровительных и воспитательных задач:

создание условий для гармоничного развития личности обучающихся;

отбор одаренных детей;

понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности обучающихся;

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

обеспечение эмоционального благополучия обучающихся;

профилактику асоциального поведения среди обучающихся;

совершенствование необходимых двигательных умений и навыков в избранном виде спорта.

Комплектование групп на Программу производится на основании заявления законного представителя о зачислении поступающего.

Таблица 1 – Норматив по наполняемости групп

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальная наполняемость группы	количество учебных часов в неделю
1	7	10	6

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа предназначена для детей в возрасте 7-9 лет. Нормативный срок реализации Программы – 1 год, продолжительность программы – 9 месяцев.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами. Продолжительность тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (академический час – 40 минут) и не может превышать – 6 часов в неделю.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные занятия.

Учебный план отражает направленность по созданию условий для подготовки физически крепких с гармоничным развитием физических качеств обучающихся.

Таблица 2 – Учебно-тематический план

Разделы подготовки	Количество часов	% соотношение
Вводное занятие	2	5%
Гигиенические основы знаний	2	5%
Техника борьбы бросков в стойке	26	10%
Техника борьбы в высоком партере	26	10%
Техника борьбы в низком партере	26	10%
ОФП	32	5%
СФП	13	5%
Учебные схватки	9	10%
Элементы атакующей техники	22	10%
Элементы техники защиты	22	10%
Элементы тактических действий	22	10%
Специализированные игровые комплексы	14	5%
ИТОГО	216	100

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Теория и методика физической культуры и спорта

В содержании учебного материала выделено 5 основных тем, которые охватывают минимум знаний. Теоретическая подготовка проводится как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки. Теоретический материал призван сформировать у обучающихся теоретический базис, необходимый для: правильного понимания значения физической культуры в жизни каждого человека, понимания сути происходящих в организме процессов в результате физической активности и отдыха. Учебный материал распределен на период действия Программы

СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Раздел 1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий борьбой. Расход энергии в процессе занятий борьбой. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физических качеств борцов. Мышечная система, классификация мышечных волокон.

Раздел 2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим борца. Общие понятия о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические основы закаливания. Гигиенические требования к питанию. Гигиеническое значение бани.

Раздел 3. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Первая помощь при несчастном случае. Правила поведения в спортивном зале

и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Первая помощь.

Раздел 4. Общая и специальная подготовка борца. Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Специальная физическая подготовка борца, ее задачи и содержание. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Контроль общей и специальной физической подготовленности борца.

Раздел 5. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях борьбой. Оборудование залов для занятий борьбой.

3.2. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Развитие быстроты у мальчиков наблюдается с 7 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет. Наибольший прирост скоростно-силовых показателей приходится на возраст от 10 до 14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Рост гибкости интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9 до 12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса.

Цель общей физической подготовки (ОФП) – достижение высокой работоспособности, хорошей координации деятельности органов и систем организма, гармоничного развития обучающегося. Средствами ОФП являются упражнения, оказывающие общее воздействие на организм (ходьба, бег, спортивные игры, общеразвивающая гимнастика, и др.). С целью повышения ОФП могут использовать упражнения из борьбы.

Высокий уровень ОФП создаст возможность максимально проявлять приобретенные физические качества при выполнении упражнений специальной подготовки. ОФП всесторонне расширяет функциональные возможности обучающегося, позволяет увеличивать нагрузку, способствует росту спортивных результатов.

Строевые и порядковые упражнения: действия в строю, на месте и в движении (построение, расчет, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения).

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу), в полуприседе, приседе, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну сторону и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, вперед, спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках, в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе, мелким и широким шагом, с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега, с одной ноги на другую, с двух ног на одну, с одной ноги на две, вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением, выпрыгивание на возвышение разной высоты, спрыгивание с высоты, в глубину, через скакалку, опорные через козла, коня и др.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения), сгибания и разгибания рук в упоре лежа и др.

- упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками), пружинистые наклоны, круговые движения туловищем, прогибания лежа на животе, переходя из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной, поднимание ног и рук поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от ковра, круговые движения ногами (педалирование) и др.

- упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух ногах и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинистыми движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и двух ногах и др.

- упражнения для рук, туловища и ног: в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола, наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

- упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук, из положения руки вверх в стороны свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук, из основной стойки или стойки ноги врозь руки вверх расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скреплением рук; эстафета со скакалками и др.;

- упражнения с гантелями (вес до 1 кг): поочередное и одновременное сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках, приседания с различными положениями гантелей, вращение гантелей, захваченных за ручки, за головы в положении руки внизу,верху, впереди, в стороне, поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди от плеч, встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами, наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди,верху) и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке: упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на

скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногам; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад; прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком;

- на перекладине: подтягивание с разным хватом; подъем силой;
- на канате: лазание с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате.

Специальная физическая подготовка

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и на руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком, комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором головы в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад в стороны, кругообразные движения, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым и правым боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, положение рук при падении на спину, падение на бок, из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку), кувырок вперед с подъемом, разгибом, кувырок вперед через плечо, кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок, кувырок через палку с падением на бок, кувырок с прыжка, держась за руку партнера, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо(налево) после падения назад.

Упражнения с партнером: выпрямление рук, стоя лицом друг к другу, лежа на спине ногами друг к другу, отжимание ног, разведение и сведение ног, стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук, окружение, взявшись за руки, за одну руку, вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади), внезапные остановки после окружения и вращения, кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера, падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Игры с элементами противоборства. Учитывая уровень развития произвольного внимания в период детства и мотивацию к двигательной деятельности в этом возрасте только в игровом режиме, в условиях ранней специализации при усвоении умений и навыков ведения единоборства предпочтительна игровая форма подачи учебного материала, который содержит тактические элементы поединка и строится на базе определенного комплекса технических действий.

Игры в касания: рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в блокирующие захваты: по мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки. Игры проводятся на ограниченной площади, выход за пределы является поражением.

Игры в дебюты (начало поединка): быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, перетягивание каната, перетягивание кистями рук из положения лежа, головой к голове соперника, сидя, стоя.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, животе, на боку, ногами друг к другу – выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику, стоя на полу, сидя, лежа, – по сигналу встать и зайти за спину партнера.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками, плечом и туловищем толкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; стоя на скамейке.

Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с разными захватами, с ограничением площади передвижения.

3.3. Другие виды спорта и подвижные игры

Средствами повышения общей физической подготовки служат занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, гимнастикой, футболом, и др.

Легкая атлетика: способствует развитию скелетной мускулатуры (главным образом нижних конечностей), дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, и др., зависит от размера дистанции, темпа бега и продолжительности; он может быть упражнением на скорость (бег на короткие дистанции), упражнением на скоростную выносливость (бег на средние дистанции от 400 м.) или развивать выносливость (длинные и сверхдлинные дистанции). Прыжки и метания – скоростно-силовые упражнения, хорошо развивают быстроту, силу и координацию движений (спринт 30м., 60м. с высокого и низкого старта, челночный бег, прыжки с места).

Гимнастика: развивает гибкость и пластичность, улучшает координацию движений, способствует формированию правильной осанки (упражнения на растягивание (с партнером и без, стоя и на ковриках, на гимнастической стенке), строевые упражнения, базовые акробатические упражнения для развития координационных качеств – кувырки, перевороты и др.).

Футбол: развивает выносливость, мышцы ног, координацию движений, и пространственное мышление, а также футбол повышает навыки работы в команде и взаимопонимания (ведение мяча, передача мяча, удар по мячу).

Подвижные игры и эстафеты: Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты (с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях).

3.4. Самостоятельная работа

На самостоятельную работу обучающихся отводится 10% от общего учебного плана. Самостоятельная работа обучающихся, контролируется тренером-преподавателем на основании выполнения индивидуальных заданий и других форм контроля. Задание на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером-преподавателем во время тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания (по усмотрению тренера-преподавателя).

3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

При проведении тренировочного занятия тренер-преподаватель должен иметь журнал учета работы, конспект или тезисный план занятия. Он обязан руководствоваться своей рабочей программой и инструкцией по технике безопасности при проведении занятий по греко-римской борьбе.

Профилактика травматизма:

- осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий (исправностью оборудования, вентиляции, чистотой, поддержанием норм освещения и пр.);
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, выбор пар, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля за состоянием обучающихся;
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации, ухудшение внимания, апатия, сонливость;
- соблюдение строгого режима и здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуализация и др.);
- индивидуальный подход к обучающимся;
- оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с обучающимися (дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение излишней грубости, запрещенных приемов, воспитание уважения к своему противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По окончании Программы у обучающихся оценивается уровень физической подготовки, целью которого является установление фактического уровня практических умений соответственно утвержденного плана.

Таблица 8 – Оценка уровня физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
1	Прыжок в длину с места (см)	55	65	75	80	90
2	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5
3	Поднимание туловища из положения лежа на полу за 30 с. (раз)	15	16	17	18	20

Результатом освоения Программы является:

1. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

2. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно своевременно выполнять задания;
- умение развить специфические физические качества для спортивной борьбы средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. М.: Медицина, 1975. 448 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. М.: Физкультура и спорт, 1985. 192 с.
3. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. М.: Физкультура и спорт, 1987. 144 с.
4. Игуменов В.М. Основы методики обучения в спортивной борьбе / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. М., 1986. 36 с.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. М.: Физкультура и спорт, 1977. 280 с.
6. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка / В.Н. Платонов. К.: Здоров'я, 1980. 278 с.
7. Рогалева Л.Н. Психология физического воспитания и спорта / Л.Н. Рогалева, В.Р. Малкин. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. 88 с.
8. Солодков А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: учебник. 2-е изд., испр., и доп. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. М.: Олимпия Пресс, 2005. 528 с.
9. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. М.: Физкультура и спорт, 1980. 255 с.
10. Шадрин В.М. Психологические основы формирования двигательного навыка / В.М. Шадрин. Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1978. 176 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992887

Владелец Красовская Анна Сергеевна

Действителен с 13.09.2025 по 13.09.2026