



УПРАВЛЕНИЕ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ И СПОРТА ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №7»

299023, г. Севастополь, ул. Коли Пищенко, 17, тел./факс: (8692) 40-17-44, e-mail: sevsport7@sev.gov.ru

УТВЕРЖДАЮ



Директор ГБУ города Севастополя

«СПШ №7»

С.П.Родюков

20 г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта «ВЕЛОСПОРТ-МАУНТИНБАЙК» на 2021 - 2024 г.г.

Программа составлена согласно Приказа Минспорта России 18.06.2013 N 401 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт- маунтинбайк"(Зарегистрировано в Минюсте России 22.07.2013 год №29121)

Программу разработали:

Пидпалая Н.И. – заместитель директора;

Тельцова С.Н. – инструктор-методист;

Гладышев Е.А. - тренер по велоспорту.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика вида спорта велоспорт-маунтинбайк, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса

Маунтинбайк один из наиболее популярных и доступных видов велосипедного спорта. Совершенствование навыков и умение преодолевать естественные и искусственные препятствия на велосипеде, поддерживая максимально возможно высокую скорость, привело к возникновению нового вида велосипедных кроссовых соревнований на горном велосипеде. История развития маунтинбайка как самостоятельного вида спорта берёт начало с шестидесятых годов XX века. Необычный велосипед с кроссовыми шипами на утолщённых шинах становился популярным у велосипедистов всех возрастных групп. Продажи горных, кроссовых велосипедов во многих странах мира стремительно росли. Наступил настоящий бум увлечения маунтинбайком.

Спортивные федерации велосипедного спорта многих стран стали включать в свои спортивные календари соревнования по любимейшему у населения новому популярному виду спорта - маунтинбайку. Вгрызаясь в землю зубастой резиной, он вошёл в семью велосипедного братства как самостоятельный вид велосипедного спорта.

Благодаря тому, что специально сконструированный горный велосипед связан с техническими новшествами с одной стороны и с природной средой с другой стороны, новый вид велосипедного спорта быстро добился признания во многих странах мира. Началом триумфального шествия маунтинбайка как Олимпийского вида велосипедного спорта стала XXVI Олимпиада 1996 года в Атланте.

Велосипедный спорт - маунтинбайк входит во Всероссийский реестр видов спорта (номер-код вида спорта 0100001611Я) - является развиваемым на общероссийском уровне и включает в себя 11 видов дисциплин. Одна из дисциплин маунтинбайка «Кросс-кантри» (ХСО) входит во Всероссийский реестр (номер-код спортивной дисциплины 0100011611Я) и включена в программу Олимпийских игр.

Горный, кроссовый велосипед предназначенный для передвижения в условиях самого тяжелого бездорожья, имеет ряд характерных признаков, отличающих его от других велосипедов используемых в тренировочном процессе и соревнованиях по велосипедному спорту на шоссе и треке:

- специальная особо прочная рама «вне дорожной» геометрии с увеличенным дорожным просветом и другими особенностями;
- колёса диаметром от 26 до 29 дюймов, для движения по пересечённой местности различного профиля;
- конструктивные элементы (руль специальной конструкции, усиленная тормозная система, регулируемая на ходу необходимая жёсткость амортизаторов, многоскоростное переключение передач и другое), обеспечивают контроль велосипеда на самых крутых спусках и подъёмах, при преодолении сложных поворотов;

- все компоненты и узлы имеют повышенную прочность и надёжность, рассчитаны на работу в условиях сильного загрязнения. Особо это относится к тормозам и переключателям;

- большое количество передач (24-27) позволяет подобрать оптимально-эффективную частоту педалирования и как следствие высокую скорость движения по трассе.

Фактически, горный, кроссовый велосипед, используемый в спортивных соревнованиях по маунтинбайку, является весьма универсальным велосипедом, подходящим для городской езды, для дальних путешествий и занятий спортом.

1.2 Описание и краткие обозначения дисциплин входящих в вид спорта велоспорт-маунтинбайк.

1. Х.С.О.- Кросс – кантри – наиболее популярная дисциплина не только в маунтинбайкинге, но и в других видах спорта (шоссе, трек) в целом. Представляет собой гонки по трассе со спусками, подъемами, множеством естественных, а иногда и искусственно – созданных препятствий (так называемая пересеченная местность). Данный вид кросс – кантри ХСО включен в программу Олимпийских игр.

2. Х.С.С.- Кросс – кантри представляет собой разновидность Х.С.О. и проводятся соревнования как по олимпийской дисциплине, но по короткой кольцевой трассе.

3. Х.С.Е. – Кросс – кантри представляет собой разновидность Х.С.О. Соревнования проводятся на определенное количество кругов по мере прохождения которых, часть спортсменов при прохождении финишной черты очередного круга выбывает из дальнейшей борьбы за победу (количество отсекаемых от группы спортсменов оговаривается в положении о конкретных соревнованиях). Оставшиеся количество спортсменов на трассе последнего круга соревнований борется за победу и призовые места в данной гонке.

4. Х.С.М.- Кросс – кантри марафон. Проводится на трассах, приспособленных для проведения любых видов Х.С.О. Дистанция гонки от 30 до 50 километров. Согласно положений о проведении данной дисциплины трасса может быть замкнутой(кольцевой) так и маршрутной – (старт и финиш гонки) расположены в разных точках дистанции.

5. Х.С.Т.- Индивидуальная гонка по кроссовой трассе (гонка на время). Каждый участник соревнования стартует отдельно. Промежуток времени между стартующими устанавливается согласно положения на данные соревнования. Время прохождения дистанции спортсменами фиксируется по каждому гонщику отдельно. Победитель определяется по наименьшему времени затраченному спортсменом на установленной дистанции.

6. Х.С.Р.- Эстафета 4 человека. Составы команд участников комплектуются согласно положения о данной гонке. Два спортсмена мужского и два спортсмена женского пола. Старт дается общий для всех участвующих команд. Порядок старта следующий: первым стартуют члены каждой команды под первыми номерами (по очередности прохождения круга на дистанции). Вторыми номерами члены команды под вторыми номерами. В такой последовательности до четвертого гонщика. Победителями и призерами становятся команды

участники, которых, на финише четвертого этапа гонки, занимают соответствующие призовые места. Эстафета каждого участника гонки прошедшего свою часть дистанции передается следующему стартующему члену команды в указанном коридоре на месте расположения старта и финиша.

7. Х.С.Р. Кроссовая гонка. Проводится на трассах из пункта старта в пункт финиша (в гору). Перепад высот между стартом и финишем определяется на месте проведения гонок. Старт каждому участнику гонки дается отдельно, разрыв времени стартующими участниками оговаривается в положении о конкретном соревновании. Победитель гонки определяется по наименьшему времени затраченному на прохождение дистанции.

8. Х.С.С. Многодневная кроссовая гонка. Проводится ежедневно по этапу. В течение 3-5 дней, на разных трассах. В зависимости о положения на каждом последующем этапе может проводиться отдельный вид гонок маунтинбайка. На каждом этапе, в зависимости от занятого места, гонщику начисляются очки, которые по сумме всех этапов суммируются. Спортсмены, набравшие наибольшее количество очков по сумме всех соревновательных этапов, объявляются победителями соревнований.

1.3. Основные спортивные дисциплины - маунтинбайка и взаимно дополняющие его виды велосипедного спорта (велосипедный спорт-шоссе и велосипедный спорт-трек)

Виды шоссейных гонок

1. Индивидуальная гонка на время. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов от 5 километров до 50 километров. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находится в одном месте. Стартуют спортсмены индивидуально с одинаковым интервалом времени друг от друга. Победитель определяется по наименьшему времени затраченному по прохождению дистанции.

2. Командная гонка на время. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов от 15 до 100 км. Старт и финиш в данном виде шоссейных гонок находятся в одном месте. Стартуют по четыре спортсмена в одной команде с одинаковым интервалом времени друг от друга. Команда победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Зачет времени на финише фиксируется по переднему колесу третьего участника команды.

3. Групповые гонки. Дистанции в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена от 20 до 200км. Кроме многодневных гонок. Старт и финиш находятся в одном месте. Старт спортсмены принимают одновременно все.

Расстановка гонщиков на старте определяется положением о соревнованиях и проводится или по жеребьевке или рейтингу участвующих в соревновании спортсменов.

Трассы гонок могут быть как на равнинных участках дороги, так и на горных участках.

Имеется ряд разнообразных видов шоссейных групповых гонок:

- гонка с одним конечным финишем, гонка с промежуточными финишами и основным финишем;
- гонка критерием проводимая на кольцевой трассе, с промежуточными финишами и одним основным финишем.

Виды трековых гонок:

- гонка на 1 км на время;
- гит на 200 м. с/х. на время;
- спринт на 1км с определением места на финише;
- индивидуальная гонка на 4км на время;
- командная гонка 4 спортсмена на время и место на финише по переднему колесу 3-го участника команды;
- групповая гонка с общего старта от 10 до 100км. С промежуточными финишами и основным финишем. Победитель определяется по наибольшему количеству набранных очков или дистанционному преимуществу на 1-2 и т.д. кругов;
- гонки парами на дистанциях определёнными положением о соревнованиях;
- гонки - омниум – за 1день соревнований спортсмен принимает участие в 5-7 видах дисциплин трековых гонок и в каждой из дисциплин набирает очки за занятые места. Победитель определяется по сумме набранных очков. Имеется ещё ряд видов гонок проводимых на велотреках такие, как: скреч, гандикап и т.д.

II СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

2.1 Организация тренировочного процесса

Перед началом учебно-тренировочных занятий по маунтинбайку и другим видам велосипедного спорта необходимо ознакомить занимающихся с материальной частью велосипеда, особенностями управления им, проверить на отсутствие неполадок, при необходимости произвести регулировку систем управления. Подобрать спортивную форму, защитную экипировку, прослушать инструктаж по ТБ на занятиях.

Учебную трассу для тренировочных занятий по маунтинбайку, особенно для начинающих спортсменов, желательно подбирать кольцевую, во избежание встречного столкновения занимающихся. Длину кольцевой тренировочной трассы можно ограничить 1 – 1,5 километрами, что бы в процессе тренировочного занятия, оперативно использовать тренером возможность своевременного устранения технических погрешностей допускаемых занимающимися.

Техника владения горным, кроссовым велосипедом используемым в соревнованиях по маунтинбайку отличается большим разнообразием. По этому каждое последующее занятие, с учётом усвоения предыдущего материала, усложняется, например:

1. По профилю дистанции:

- шоссейная трасса;
- трековая трасса;
- песчаный участок трассы, каменистый или глиняный;
- подъёмы и спуски;

- плавные и крутые повороты;
- препятствия
- естественные или искусственно созданные;

2. По способу преодоления:

- легкий подъём, не сходя с велосипеда;
- более крутой подъём, с чередованием бег и ходьба с велосипедом;
- повороты, с наклоном велосипеда в сторону поворота;
- повороты, с торможением и без торможения;
- препятствия, не сходя с велосипеда или с переносом велосипеда;
- прохождения участников дистанции чередуя старт с места и старт с хода и т.д.

2.2 Режимы тренировочной работы

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

Общегодовой объём тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с этапа спортивной специализации, может быть сокращен не более чем на 25%.

- на этапе высшего спортивного мастерства 32 час.
- на этапе совершенствования спортивного мастерства 24 - 28 час.
- на этапе спортивной специализации 12 – 20 час.
- на этапе группы начальной подготовки свыше года 9 час.
- на этапе группы начальной подготовки до года 6 час.

2.3 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам проходящим спортивную подготовку.

К лицам, проходящие спортивную подготовку, в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки предъявляются медицинские требования .

Медицинские показания и рекомендации, включающие следующие исследования:

- оценить спортивную форму человека, его готовность к физическим нагрузкам;
- выявить наличие сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;
- подобрать оптимальный уровень нагрузок и режим тренировок;
- определить факторы риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни – тромбозов, инфарктов, инсультов и т.д.
- дать рекомендации по поддержанию здоровья спортсмена, оптимизации питания с целью достижения высоких результатов.

Для успешного осуществления многолетней спортивной подготовки велосипедистов - маунтинбайк на каждом этапе, необходимо учитывать следующие показатели:

- оптимальный возраст спортсменов для достижения высоких результатов на каждом этапе многолетней подготовки;
- преимущественную направленность тренировок на последнем этапе

подготовки;

-уровни физической, технической, тактической подготовки которых должны достигнуть спортсмены на каждом из этапов многолетней подготовки в маунтинбайке, шоссе и треке;

-допустимые объемы тренировочной и соревновательной нагрузки на каждом из этапов многолетней подготовки велосипедистов в маунтинбайке, шоссе и треке;

- комплексы средств, методов, организационных форм спортивной подготовки по видам и дисциплинам велосипедного спорта на каждом этапе

многолетней подготовки;

- контрольные нормативы по общефизической и специальной физической подготовке при ежегодных зачислениях в группы на этапах многолетней подготовки;

- промежуточные контрольные показатели в подготовительном, предсоревновательном, соревновательном этапах годового плана подготовки.

В целях предупреждения нарушения здоровья у занимающихся предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее 2-х раз в год;

- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

- контроль за использованием обучающимися фармакологических средств.

Обязательное наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, № 184280.

2.4 Психофизические требования:

При подготовке спортсменов по маунтинбайку важным аспектом является психофизическая подготовка, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику и вместе с этим развивать физические качества спортсмена.

Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

-уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности.

В современном спорте деятельность атлета сопряжена с многолетними и крайне интенсивными воздействиями стрессового характера, предельным

напряжением психофизических сил. Все это не может не сказаться на состоянии здоровья.

Спортивно – медицинская практика подтверждает, что за последние 20 – 30 лет значительно возросло количество случаев внезапных смертей, серьёзных травм и отклонений в состоянии здоровья спортсменов. Статистика свидетельствует: около 50% элитных спортсменов в России имеют различные заболевания, а спортивный травматизм ломает карьеру 60 – 70% выдающихся атлетов. Общепринято считается, что соревновательный процесс является одним из самых сильных стрессорных воздействий в жизни спортсменов. Подверженность стрессовым воздействиям формируется у лиц с определенными психофизиологическими особенностями. Стрессогенные расстройства функционального состояния в спортивной практике изучены не достаточно и в ещё меньшей степени они учитываются при составлении программ охранных и восстановительных мероприятий.

В этой связи разработка новых подходов к организации оздоровительно – профилактической помощи спортсменам (с учетом специфичности их вида деятельности) может внести весомый вклад в сохранение здоровья спортсменов.

2.5 Структура годичного цикла

Периоды:

- первый период, в течение которого создаются предпосылки спортивной формы и обеспечивают ее непосредственное становление (подготовительный период);
- второй период, во время которого обеспечивают сохранение спортивной формы и реализуют ее в спортивных достижениях (соревновательный период);
- третий период, возникающий в силу необходимости предупредить перерастание суммарного эффекта тренировки в перетренированность, обеспечить восстановление приспособительных возможностей организма.

Что касается длительности отдельных периодов, то имеющиеся исследовательские материалы позволяют ориентировочно указать следующие оправданные границы:

- подготовительный период от 5 до 7 месяцев (в годичных циклах);
- соревновательный период от 1,5 до 5 месяцев;
- переходный период от 3 до 6 недель.

Определённое влияние на конкретные сроки периодов тренировки оказывает спортивный календарь. С другой стороны, спортивный календарь планируется в решающей зависимости от объективно необходимой периодизации тренировочного процесса.

2.6 Планирование учебно-тренировочного процесса

В зависимости от местных климатических условий, квалификации спортсменов и календарного плана соревнований, длительность каждого из этих периодов может несколько изменяться. С ростом квалификации спортсменов продолжительность подготовительного периода направлены на создание базы

для достижения высоких спортивных результатов для данной группы занимающихся. Особое внимание уделяется совершенствованию общей и специальной физической подготовленности, укреплению здоровья, повышению спортивной работоспособности (общей и специальной выносливости).

Подготовительный период условно делится, по содержанию задач и направленности занятий, на 2 этапа: этап предварительной подготовки. Этап специализированной - предсоревновательной подготовки и приобретения спортивной формы.

В соревновательном периоде основное внимание уделяется совершенствованию технической и тактической подготовленности спортсменов, повышению уровня их тренированности и дальнейшему совершенствованию спортивной формы. Соревновательный период, в зависимости от календарного плана участия в соревнованиях. Может также состоять из двух этапов: этапа предварительных соревнований и этапа участия спортсменов в наиболее ответственных соревнованиях _____ года.

В переходном периоде главное внимание уделяется активному отдыху, укреплению здоровья, общей физической подготовке и переключению на занятия упражнениями из других видов спорта.

Подготовительный период

1.Общеподготовительный этап.

Основная направленность тренировки на этом этапе создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется спортивная форма.

2. Специально – подготовительный этап. Тренировка на этом этапе строится так, чтобы обеспечить непосредственное становление спортивной формы.

Микроциклы разного типа служат своего рода « строительными блоками», из которых складываются средние (мезо) циклы тренировки. Каждый мезоцикл включает чаще всего 3-6 микроциклов, преимущественно, одного типа или различных типов, образуя относительно законченную стадию тренировочного процесса.

Различают следующие типы мезоциклов: « втягивающие», « базовые», контрольно – подготовительные, « шлифовочные», предсоревновательные, соревновательные, восстановительно – подготовительные и восстановительно –поддерживающие.

Когда мезоциклы данного типа располагаются внутри периода основных состязаний (между определенными соревновательными мезоциклами), то их называют также «промежуточными».

Соревновательный период

Длительность 5-6 месяцев. Трёх разовые недельные занятия проводятся в той же последовательности, но добавляется четвёртое, которое проводится обычно в воскресный день в форме соревнований или контрольной тренировки. Соревнования проводятся на шоссе на дистанции от 5 до 25 км с использованием

соотношения передач до $52 \times 16 = 6,94$ м. Средствами подготовки в основном являются упражнения на велосипеде:

- Для развития быстроты - ускорения на прямых, на спусках, по ветру на малом соотношении передач, финиширование.
- Для развития специальной силы - старты с хода и с места, рывки, ускорения в подъём.
- Для развития силовой выносливости - преодоление подъёмов, езда против ветра, на завышенном соотношении передач;
- Для развития выносливости - длительная езда на велосипеде;
- Для развития специальной выносливости - прохождение дистанции на соревнованиях или тренировках.

В процессе тренировок необходимо наряду с физической подготовкой изучать и совершенствовать основные элементы техники велоспорта, ознакомиться с основами тактики велоспорта. Спортсмены участвуют в ряде контрольных испытаний по сдаче переводных нормативов.

Соревнования

Проводятся по плану спортивно-массовых мероприятий. Предполагает фиксирование всех спортивных результатов как основного показателя подготовленности спортсмена, а также воспитание волевых качеств, характера юного спортсмена.

Переходный период

Основные задачи его - постепенное снижение объема и интенсивности тренировочных нагрузок на велосипеде и увеличение объема ОФП, совершенствование техники езды по кроссу. Для поддержания необходимого уровня интенсивности специальной нагрузки и эмоциональной разрядки спортсмены должны участвовать в нескольких соревнованиях по велокроссу на коротких и несложных трассах. Тренировки в этот период проводятся 3-4 раза в неделю, причем иногда их можно проводить самостоятельно.

Длительность до 2-х месяцев. Решаются задачи перехода учащихся, сдавших переводные испытания на более высокий и в количественном и в качественном отношении уровень подготовки к следующему сезону. Объем тренировочных нагрузок в переходном периоде несколько снижается. Учащиеся изучают технику езды по кроссу, участвуют в соревнованиях по велокроссу и этим поддерживают интенсивность работы на определённом уровне.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Рекомендации проведение тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнования

Основные понятия: «техника велоспорта- маунтинбайка», «техническая подготовка спортсмена специализирующего по маунтинбайку». Требования к уровню технической подготовленности спортсмена по маунтинбайку (двигательное умение и навык).

Биомеханический анализ сил, действующих на спортсмена. Сила тяги и сила трения. Силы, действующие на спортсмена при подъеме в гору, на повороте и виражах. Сила инерции. Сила сопротивления воздушной среды.

Функция управления в системе «гонщик - велосипед – среда»: регулирование скорости передвижения, маневрирование, взаимодействие с партнерами и соперниками.

Базовые элементы техники спортсмена по маунтинбайку (классификация элементов). Техника посадки и педалирования. Классификация типов посадки спортсмена. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное).

Техника регулирования скорости передвижения. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования.

Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша.

Техника: равномерного движения по дистанции, торможения и остановки, маневрирования, прямолинейного движения. Техника преодоления подъемов и спусков, преодоления препятствий, преодоление препятствия прыжком.

Техника взаимодействия с партнерами и соперниками.

Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Обучение технике «езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противодействия).

На фоне техники владения велосипедом, мы не можем обойти и технику безопасности.

Взаимосвязь «человек-машина» мы в первую очередь думаем о человеке:

- знание дорожного движения;
- обязательная деталь, шлем на голове спортсмена;
- правильно подобранная обувь (размер, фиксация с педалью и т.д.);
- перчатки.

Машина (велосипед) должен находится в технически исправном состоянии и тогда результат будет зависит только от спортсмена.

Для тренировочных занятий по шоссе необходимо соблюдать следующие правила:

1. Начинать движение на велосипеде, делать остановки в движении и заканчивать тренировку (движение) только по команде (сигналу) тренера.
2. Строго выполнять правила движения на велосипеде с соблюдением ПДД при движении по дорогам общего пользования.
3. Осуществлять движение по шоссе с правой стороны дороги в 1м от обочины не более двоих велосипедистов в ряду.
4. Осуществлять движение по левому закрытому повороту (на шоссе) только по внешней стороне дороги и только в один ряд.
5. Избегать столкновений с другими велосипедистами и иными препятствиями.
6. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.
8. Движение по шоссе спортсмены могут осуществлять только в сопровождении тренера.

3.2 Требования к организации и проведению врачебно – педагогического, психологического и биохимического контроля.

Роль врача в организации физического воспитания спортсмена очень велика. Врач контролирует мероприятия, направленные на предупреждение спортивного травматизма, оказывает консультативную помощь тренеру в составлении и проведении разминки до тренировок и т.д.

Одной из основных обязанностей врача является регулярное проведение врачебно – педагогического контроля в тренировочном процессе. Желательно, чтобы врач в течение года не менее 2-3 раз побывал на занятии в каждой группе, здесь врач обращает внимание на санитарно – гигиеническую обстановку, соответствие нагрузки возраста и физической подготовленности спортсмена, правильность подбора и чередования упражнений, эффективность упражнений, отмечает случаи чрезмерного возбуждения, большой утомленности, проявления неорганизованности и нарушений дисциплины.

Все свои замечания он регистрирует в журнале и доводит их до сведения тренеров и заместителю директора по спортивной работе.

3.3 Организация психологическому и биохимическому контролю

Выделяют психологическую подготовку тренера и спортсмена.

В свою очередь, в психологической подготовке спортсмена различают четыре ее вида:

- а) психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу;
- б) общая психологическая подготовка к соревнованиям;
- в) специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию;

г) коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.

Само по себе понятие «психологическое обеспечение» предусматривает широкий круг научно-исследовательских, научно-практических и организационных вопросов, где переплетаются задачи психологии, педагогики и смежных дисциплин.

Психолог в спорте должен быть не только специалистом по диагностике, но и педагогом-психологом. Современные понятия о профессионализме психолога требуют от него не только глубины теоретических знаний и владения методами изучения человека, но и умения тактично и своевременно выдать спортсмену, тренеру эффективно воздействующую, полезную информацию.

Для этого психолог-практик обязан владеть методами воздействия так же качественно, как он владеет методами исследования.

Спорту нужен психолог, который может, длительно находясь на учебно-тренировочных сборах, сжиться со спортсменами, организовать коллектив и настроение в нем.

3.4 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Одним из главных условий, определяющих прогресс спортивных результатов в процессе многолетней подготовки, является постепенное повышение тренировочных воздействий. Это методическое положение определяет, прежде всего, общую динамику воздействий в масштабе многолетней подготовки.

Для тренировочных воздействий на более коротких временных отрезках (от микроцикла до годичного цикла подготовки) более характерной является волнообразная динамика, что обусловлено закономерностями адаптации и развития организма в онтогенезе.

При построении многолетней подготовки тренер должен предусматривать постепенное повышение тренировочных воздействий от года к году. Первые годы многолетней подготовки характеризуются преимущественно увеличением объема тренировочной работы, в дальнейшем происходит постепенное увеличения процентного содержания интенсивной работы в общем объеме.

Важным условием, определяющим особенности реагирования систем организма на возрастающую нагрузку, является градиента роста воздействия.

Слишком медленное нарастание нагрузки может не стимулировать соответствующие адаптационные изменения в организме. Многочисленные научные исследования и практика велоспорт- маунтинбайк подтверждают, что резкое увеличение объема и интенсивности нагрузок достигается не без ущерба для здоровья и дальнейшего роста спортивного мастерства гонщика. К сожалению, спортсмен по маунтинбайк, применявшие «скачкообразный» вариант динамики нагрузок, отличаются очень коротким периодом выступлений на высшем уровне, часто это всего один-два года. Видимо, «структурная цена адаптации» при скачкообразном приросте нагрузок

столь высока, что адаптационных резервов для дальнейшего прогресса в организме спортсмене не остается, и результаты его или стабилизируются, или начинают снижаться.

Ежегодное увеличение объема работы может колебаться в относительно широких пределах в зависимости от этапа многолетней подготовки. На начальных этапах, когда суммарная величина тренировочных воздействий далека от предельных величин, повышение объема тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки может составлять приблизительно до 30-40% (с учетом возрастного развития спортсмена по маунтинбайк). По мере приближения к предельным параметрам воздействий на этапах высших достижений ежегодное повышение объема работы, как правило, не превышает 15-20%, а интенсивности - 6-15%.

При рациональном построении системы многолетней спортивной подготовки спортсмена по маунтинбайк следует выделять пять этапов :

1 этап – начальная спортивная подготовка;

2 этап – углубленная спортивная подготовка;

3 этап – спортивное совершенствование;

4 этап – высшие спортивные достижения;

Переход спортсмена по маунтинбайк от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

3.5 Рекомендации по организации психологической подготовки

К любому виду деятельности психика человека должна быть подготовлена. Особенно велико значение психической подготовки в спорте. Основной задачей этого раздела подготовки в велоспорте – маунтинбайк является достижение состояния психологической готовности гонщика к эффективной деятельности в избранном виде спорта маунтинбайк.

Психологическая подготовка должна неразрывно сочетаться с другими видами подготовки (физической, технической, тактической), естественно дополняя их и решая их специфические задачи. Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте – важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование - это и разрядка накопленного нервно – психологического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства спортсмена.

Уровень соревнований оказывает значительное влияние на психику спортсмена, что, в свою очередь, требует определенной степени психологической готовности. Поэтому на практике осуществляется два типа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям: общая и специальная к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенности это

относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера.

Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по –настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

3.6 Планы применения восстановительных средств

- Баня – сауна.
- Ручной (общий и локальный) тренировочный массаж.
- Гидромассаж в теплой ванне.
- Хвойная ванна.
- Контрастный душ.
- Вибрационный массаж.

Методика использования средств восстановления подбирается индивидуально, однако во всех случаях процедуры проводятся спустя 30-25 мин. после тренировки и за 1-2ч. до следующей.

Что касается тёплого душа, то он используется как гигиеническое средство: после каждой тренировки, прежде чем принять восстановительные процедуры, необходимо принять гигиенический душ. Наиболее эффективным средством восстановления после больших по объему нагрузок зарекомендовал себя гидромассаж в теплой ванне. После выполнения среднего объема нагрузки наиболее эффективными оказались баня-сауна, ручной (общий) тренировочный массаж и контрастный душ.

Комплексы восстановительных средств составляют с учетом следующих принципов:

- число одновременно назначенных средств не должно быть более двух-трех, не считая естественно гигиенических;
- в комплекс входят те средства восстановления, которые по оценке их влияния на восстановительные процессы после нагрузок определенной направленности были признаны наиболее эффективными.

При малых объемах восстановительных процедуры не применяются, т. е. после их выполнения в организме спортсменов происходят незначительные изменения, не влияющие на общий уровень функционального состояния организма.

3.7 Планы инструкторской и судейской практики

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить учащихся спортивных школ к деятельности в качестве судьи и инструктора по велоспорту - маунтинбайк. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха с использованием упражнений на велосипеде, подготовки массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по велоспорту - маунтинбайк.

В качестве основных задач предлагается:

1. Воспитать у учащихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
2. Сформировать представление об основных организации и методике спортивной подготовки в велоспорте-маунтинбайк;
3. Приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с спортсменами массовых разрядов;
4. Овладеть базовыми навыками технического обслуживания велосипедов;
5. Приобрести опыт организации и судейства соревнований по велоспорту маунтинбайк.

3.8 Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц её осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих соответствие возрасту и полу участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта велоспорт –маунтинбайк;

-соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта велоспорт – маунтинбайк;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениям(регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

3.9 Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта велоспорт – маунтинбайк;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по

виду спорта велоспорт – маунтинбайк.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта велоспорт – маунтинбайк
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта велоспорт – маунтинбайк;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведётся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико – восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Требования к проведению тренировок

1. Включать в недельный цикл тренировки разнообразную работу на освоение двигательных навыков.
2. Ежедневные тренировки должны содержать элемент новизны.

3. Включать начало освоения движения в игровые ситуации для выявления ошибок.
4. ОРУ проводить в заключении подготовительной части (за исключением упражнений на гибкость) до мышечной усталости.
5. В ходе тренировки модифицировать упражнения с целью моделирования соревновательных результатов.
6. Чаще информировать спортсменов о допущенных ошибках и успехах.
7. Спортсмен должен понимать смысл каждого упражнения, его роль в соревновательной деятельности.

Для повышения эффективности тренировочного процесса необходимо:

- Упражнения направленные преимущественно на улучшение координации движения включать в начало основной части тренировки.
- Упражнения, направленные на воспитание силы и выносливости, выполнять после упражнений на быстроту.
- Упражнения, направленные на воспитание гибкости, чередовать со скоростными и скоростно-силовыми.
- В продолжении тренировки поддерживать оптимальный темп и ритм работы.

Средства тренировки

Основные группы:

- Соревновательные упражнения включают соревнования во всех видах велосипедного спорта и тренировочные формы соревновательных упражнений.
- Специальные упражнения на велосипеде включают упражнения на велотренажерах, велостанках, фигурную езду, игры на велосипедах, езду в манежах и залах, езду по льду и заснеженным дорогам.
- Специально-подготовительные упражнения без велосипеда. К ним относятся упражнения, имеющие сходство с ездой на велосипеде по структуре движений, направлению прилагаемых усилий, амплитуде движений, скорости движений, величине мышечных усилий, работе мышц, энергетическим затратам. Они в значительной мере способствуют развитию силы, быстроты, выносливости, ловкости.
- Общеподготовительные упражнения. К ним относятся гимнастические упражнения без предметов и с предметами, на снарядах, упражнения на гибкость, растягивание и расслабление мышц, и другие упражнения.

IV. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВЕЛОСПОРТ-МАУНТИНБАЙК

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	10-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	15	4-6
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	15	2-4

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВЕЛОСПОРТ-МАУНТИНБАЙК

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
1	2	3	4	5	6	7
Общая физическая подготовка (%)	45-52	38-42	20-32	15-28	18-28	16-20
Специальная физическая подготовка (%)	24-35	28-35	10-30	16-35	32-48	24-50
Техническая подготовка (%)	15-24	20-30	30-41	30-41	13-26	16-32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	2-3	2-3	2-3	2-4	1-2
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	-	0,5-1	3-5	3-5	8-10	7-12

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ
СПОРТА ВЕЛОСПОРТ-МАУНТИНБАЙК**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	-	1-2	9-10	9-10	9-10	9-10
Отборочные	-	-	2-3	2-3	10-15	10-15
Основные	-	-	1-2	1-2	5-10	5-10

**ВЛИЯНИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ
ПО ВИДУ СПОРТА ВЕЛОСПОРТ-МАУНТИНБАЙК**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3,0 кг сидя из-за головы (не менее 3,7 м)	Бросок набивного мяча 3,0 кг сидя из-за головы (не менее 3,7 м)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин. 45 с)	Бег 800 м (не более 4 мин. 45 с)
	Индивидуальная гонка	Индивидуальная гонка

	на время - 5 км (не более 12 мин.)	на время - 5 км (не более 12 мин.)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
1	2	3
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 4,8 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 4,8 с)
	Бег на 60 м с ходу (не более 9,0 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 10,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин. 50 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин. 40 с)
Выносливость	Индивидуальная гонка на время - 15 км (не более 26 мин.)	Индивидуальная гонка на время - 10 км (не более 22 мин.)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 с)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	16-20	24-28	32

Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	7-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624	832-1040	1248-1456	1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-760	312	364-624	468-728	468-728

- результат на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа подготовки юных велосипедистов сложна и насыщена. Естественно без определённых условий реализация её невыполнима. Опыт свидетельствует о том, что чаще всего из-за слабого материально-технического обеспечения многим спортсменам так и не удаётся конкурировать с теми, у кого эти вопросы решены.

Материально-техническая база:

Наличие:

- хорошо оборудованной тренировочной базы со спортивным залом;
- дорожных велосипедов для начального обучения велоспорту;
- мячей, скакалок, скамеек, турников и др. оборудования;

На этапе специализации сюда добавляется:

- наличие горных велосипедов;
- транспорта для тренеров;
- велотрубок;
- запасных частей; горюче-смазочных материалов;
- оснащённость тренажёрными устройствами и специальным оборудованием;
- наличие восстановительных и развивающих комплексов, кабинета врача.

К условиям реализации программы необходимо отнести и наличие соответствующего профиля велосипедной трассы, площадки для первоначального обучения велоспортом, медицинское обеспечение, позволяющее осуществлять контроль за функциональным состоянием спортсмена.

Экипировка спортсмена:

- ведотуфли (с прикреплёнными шипами, которые вместе с тупликсами и ремешками установлены на педали);
- велоперчатки (для предохранения кистей рук от потёртости, а так же от повреждений при падении);
- велокаска (защищает голову от ударов при падении);
- велотрусы (изготавливаются из синтетического материала. Они должны плотно облегать фигуру, не стесняя движений);
- веломайка (должна плотно прилегать к телу спортсмена, не стесняя дыхания).

ЛИТЕРАТУРА

1. Краснова В.Е. Кросс-кантри: Спортивная подготовка велосипедистов.
2. Захаров А.А. – М. : Советский спорт, 2008- Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, содействие разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья учащихся; создание условий в процессе занятий велосипедным спортом для формирования у занимающихся навыков здорового образа жизни, устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
3. Федерация велосипедного спорта России - Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства.
4. «Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ и УОР», утвержденный Госкомспортом России № 390 от 28 июня 2001 г.