



Школа горной подготовки туристских кадров
специализированного уровня
МКТ «Вестра»



СУ-2021

Школа горного туризма СУ-2021 проводится на базе МКТ «Вестра» при поддержке ФСТ-ОТМ с целью подготовки туристских кадров.

В сезоне 2020-2021 МКТ «Вестра» проводит школу горного спортивного туризма Специализированного уровня (СУ-2021) с 24 ноября 2020 года по 30 ноября 2021 года.

Участие в СУ-2021 позволит каждому участнику получить достаточный объём знаний, умений и навыков, необходимых для прохождения горных спортивных походов, соответствующих 3-4 категории сложности.



СУ-2021

Принципы школы СУ

- минимально повторяем материал школы БУ;
- переходим от единообразия приемов к многообразию;
- работа в малых группах и связках;
- возрастает ответственность каждого;
- стараемся научить думать самим, а не следовать указаниям;
- рассчитываем на пополнение в рядах инструкторов и активистов и на будущие спортивные достижения участников;



СУ-2021

Как будет проходить горная школа СУ-2021:

1. Обучение: с ноября по июнь.
2. Подготовка к походу: март-июнь.
3. Проведение учебно-тренировочных походов: июль-август.
4. Консультации к экзамену: сентябрь.
5. Осенний слет: начало октября.
6. Экзамены школы: конец октября.
7. Подготовка и сдача отчетов о проведении походов: до середины ноября.
8. Участие в Чемпионате г. Москвы или Чемпионате ЦФО: декабрь-февраль.



СУ-2021

Занятия школы СУ

- лекции и/или семинары каждый вторник;
- лекции для факультативного изучения (программа БУ, в основном);
- практические выходы каждые вторые выходные;
- дополнительные практические выходы по договоренности с инструктором;
- дополнительные тренинги по медицине, спасработам и ледолазанию
- факультативные, но также крайне желательные беговые и скалодромные тренировки;
- срез знаний по усвоенному материалу лекций;
- 3 зачёта и экзамен;
- экзамен включает в себя материал школ БУ и СУ;
- срез практических навыков и умений;
ПСР, ТГТ и кросс-поход;





СУ-2021

Требования к подготовке слушателей СУ-2021:

- быть старше 18 лет;
- не иметь медицинских противопоказаний для занятий горным спортивным туризмом;
- иметь физическую подготовку, достаточную для прохождения запланированного УТП. Оценка физической подготовки каждого слушателя производится инструктором отделения по результатам тренировок и прохождения слушателем проверок знаний на местности. Оценка физической подготовки может проводиться на всех этапах обучения, окончательная производится непосредственно перед походом;
- иметь достаточную теоретическую и практическую подготовку для прохождения УТП. Оценка теоретической и практической подготовки каждого слушателя производится по результатам промежуточных зачетов, также прохождения слушателем проверок знаний на местности, а именно соревнований по ПСР, ТГТ, Кросс-Похода, организуемых МКТ «Вестра»;
- иметь подтвержденный справкой, установленного образца туристический опыт:
для участия в УТП 3 к.с. - опыт участия в горном походе не ниже 2 к.с.
для участия в УТП 4 к.с. - опыт участия в горном походе не ниже 3 к.с.
могут допускаться исключения по согласованию с кадровой комиссией ФСТ-ОТМ;
- предоставить сведения об окончании школы БУ;



СУ-2021

Формирование отделений:

- заполняем анкету,
- указываем трёх инструкторов в порядке убывания по предпочтениям,
- преподавательский состав школы распределяет участников в порядке предпочтения,
- распределение производится по возможности равномерно, ориентируясь на минимальный начальный состав группы 6 человек и максимальный 12 человек,
- в случае невозможности распределения ни к одному из желаемых инструкторов, обсуждаем с участниками другие варианты,
- переход от одного инструктора к другому до конца января свободный, по договоренности с обоими инструкторами,
- переход после этого срока по договоренности с руководством школы,
- переход после ТГТ только в случае форс-мажора с проведением совета школы.

Для повышения безопасности УТП в отделении должно быть не менее 30 % представителей мужского пола.

Решение о превышении количества участников отделения, а также о занижении рекомендуемого уровня принимается руководителями школы индивидуально и по согласованию с кадровой комиссией ФСТ- ОТМ.



СУ-2021

В рамках подготовки к учебно-тренировочному походу участники СУ-2021 примут участие в соревнованиях:

ПСР – проводимое МКТ «Вестра» мероприятие, по проверке практических и теоретических знаний слушателей (участников) отделений в рамках поисково-спасательных работ. Немотивированный отказ слушателя школы от участия может являться основанием для исключения слушателя из школы.

ТГТ – проводимое МКТ «Вестра» мероприятие, по проверке практических знаний и умений слушателей (участников) отделений в рамках техники горного туризма. Немотивированный отказ слушателя школы от участия может являться основанием для исключения слушателя из школы.

Кросс-поход – проводимое МКТ «Вестра» мероприятие, по проверке на местности практических знаний слушателей (участников) отделений, а также их готовности к предстоящему УТП. Немотивированный отказ слушателя школы от участия может являться основанием для исключения слушателя из школы.



СУ-2021

Учебно-тренировочный поход (УТП)

Район: Кичик-Алай(Киргизия), Алтай (Россия).

Сроки: июль-август.

Группы выпускаются в походы в МКК ФСТ-ОТМ, продвижение групп на маршрутах отслеживают координаторы клуба.

На каждого участника походов обязательно оформляется медицинская страховка, группы регистрируются в МЧС. Участники самостоятельно готовят походы: планируют маршрут, оформляют погранпропуска, закупают и упаковывают продукты, готовят снаряжение, аптечки и т.д.



СУ-2021

ПРАВИЛА ШКОЛЫ

Принимая решение о посещении занятий, слушатели соглашаются выполнять правила обучения в школе клуба в полном объеме.

Управление в туристских группах строится на принципах единоначалия.

Руководитель отделения на свое усмотрение формирует состав отделения и вправе исключить из своего отделения любого участника.

Участники обязаны выполнять распоряжения руководителя группы точно и в установленный руководителем срок.

Участники должны избегать участия в организации коллективного противостояния руководителю.

Если участник по каким-то причинам не может выполнять распоряжения руководителя группы – он может перейти в другое отделение.

Участники должны:

1. Добросовестно посещать занятия школы.
2. Выполнять распоряжения руководителя группы.
3. Принимать участие в подготовке и организации УТП.
4. Обеспечить себя личным снаряжением.
5. Финансово участвовать в общешкольных расходах (взносы на соревнования, оплату используемого помещения, закупка общешкольного специального снаряжения для практических занятий и иных расходах).
6. Помогать в организации и проведении школьных и клубных мероприятий



СУ-2021

Руководители #ВестраСУ-2021

**Начальник школы #ВестраСУ 2021
Макаров Алексей**

Инструктор-СТ, КМС по спортивному туризму
Опыт: 5ГУ, 5ГР, Пик Ленина (7134 м.)



**Завуч школы #ВестраСУ 2021
Кротов Александр**

Инструктор-СТ
Опыт: 4ГУ и эл.6к.с., 3ГР. Опыт прохождения горных перевалов до 3Б, альпинистских вершин до 3Б.



**Завуч школы #ВестраСУ2021
Макарова Мария**

Инструктор-СТ, КМС по спортивному туризму
Опыт: 5ГУ, 3ГР, 3ВУ, 3ЛУ.





СУ-2021

Отделение 1

Руководитель отделения:

Кротов Александр

Инструктор-СТ

Опыт: 4ГУ и эл.бк.с., ЗГР. Опыт прохождения горных перевалов до 3Б, альпинистских вершин до 3Б.

Для меня горный туризм – это вид спорта, открывающий целый мир смежных спортивных дисциплин (альпинизм, скалолазание, ледолазание, скайраннинг, трейлраннинг, скитур, спортивное ориентирование и т.д.). Мир путешествий в прекрасные природные уголки нашей планеты и общение с сообществом единомышленников и просто замечательными людьми.

Горными видами спорта занимаюсь более 10 лет. Люблю ставить сложные, но объективно реальные цели и достигать их. Атмосферу в группе предпочитаю веселую, но ответственную. Стиль управления умеренно демократичный.

О планируемом походе: В рамках школы #ВестраСУ 2021 планирую подготовить команду и провести горный поход 4 к.с. на Алтае с радиальным восхождением на в.Белуха. Продолжительность 16 дней (14 дней отпуска). Предварительные сроки проведения: вторая половина августа. Запасной район (на случай запрета восхождений на Белуху) - Кичик-Алай (Киргизия).

В походе планирую:

- минимальный (для заявленной категории) километраж
- две или три заброски
- максимальное (с учётом возможностей) количество технических препятствий

Требования к участникам:

План амбициозный (хороший техничный и разнообразный маршрут за короткий срок), поэтому для реализации потребуется:

- всем участникам заниматься собственной общей физической подготовкой и привести её к необходимому уровню (пробежать трейловую дистанцию 21км за месяц до похода)
- хорошая техническая подготовка, самостоятельность и слаженность работы всей группы

Упор в подготовке будет на групповые технические тренировки. ОФП преимущественно самостоятельно.





СУ-2021

Отделение 2

Руководитель отделения:

Макарова Мария

Инструктор-СТ, КМС по спортивному туризму

Опыт: 5ГУ, 3ГР, 3ВУ, 3ЛУ.

О себе: В Вестре с 2008 года. Кроме горного занимаюсь также пешим, водным и лыжным туризмом.

О планируемом походе: поход 4 категории сложности в районе Кичик-Алай Республика Киргизия.

Сроки: с 03.07.2021 по 22.07.2021, темп умеренный.

Цель похода: посмотреть район, взойти на высшую точку района – пик Скобелева (5051м)





СУ-2021



Отделение 3

Руководитель отделения:

Политова Галина

Инструктор-СТ, КМС по спортивному туризму

Опыт: 4ГУ, 4ГР; высотный - 5642 м (Эльбрус, февраль)

О себе: В «Вестре» с 2000 года. Работаю в НИИ, физик, к.ф.-м.н. Трое детей. Много лет организую школы туристской подготовки.

О планируемом походе: поход 4 кс в районе Кичик-Алай (Киргизия).

Сроки: ориентировочно с 03.07.2021 по 22.07.2021 Продолжительность - три недели.

Цель похода: Познакомиться с новым районом, приятно провести время с близкими по духу людьми, но при этом и пройти интересный маршрут.

Требования к участникам: опыт ЗГУ!!!, ответственность, доброжелательность, неконфликтность, в меру инициативность. Не люблю индивидуалистов. Желание учиться и, в последующем, учить. К вредным привычкам - лояльна, но без злоупотребления.



СУ-2021

Отделение 4

Руководитель отделения:

Прохоров Иван

Инструктор-СТ

Опыт: ЗГУ, 2ГР, Эльбрус

О себе: инженер связи, предпочитаю ходить быстро

О походе: Кичик-Алай, 3 к.с.

Поход планируется в спортивном стиле. Темп выше среднего.

Цель похода: Безопасно пройти выбранный маршрут, освоить навыки полученные за время обучения в школе, принять участие в чемпионате, оформить спортивные разряды

Требования к участникам:

- хорошая физическая форма,
- готовность выделить время для выполнения своих обязанностей в группе,
- посещение лекций и технических тренировок,
- неконфликтность.

Вегетарианство и подобные системы питания в моей группе не приветствуются.





СУ-2021

Отделение 5

Руководитель отделения:

Лаврешин Александр

Опыт: ЗГУ, 2ГР, так же ходил в разные пешие и водные походы.

О себе: 30 лет, в Вестре с 2016-го года, в активном туризме с 2008-го. Люблю путешествия во всех ипостасях, разные активности, осваиваю зимний кайт, катаюсь на сноуборде, беговых лыжах. Немного играю на гитаре и пою непопулярные песни.

О походе: Планирую поход 3 категории сложности с 7 по 22 августа 2021 года. Темп средний или выше среднего, при этом по срокам уложиться в 2 недели, т.е. категорийных препятствий будет сравнительно мало, но поищу максимально интересные.

Пожелания к участникам: неконфликтность и умение договариваться.

Физическая форма: если она сейчас не на высоте - для подготовки есть время. Обязательно тренируемся на выносливость, в мае-июне устраиваем контрольные забеги.





СУ-2021

Отделение 6

Руководитель отделения:

Матуско Максим

Опыт: 4ГУ, 2ГР

О себе: открыл для себя туризм в 2014 году. С тех пор на моем счету более десятка пеших, горных походов и сплавов

О походе: Алтай, 3 к.с.

Даты похода (ориентировочно): 14.08.21 - 29.08.21

Цель и формат похода: горная тройка (140км) за 2 недели предварительно, темп средний и выше среднего, 3 определяющих препятствия.

Требования к участникам:

- ответственность -активное участие в жизни группы
- самостоятельные занятия ОФП
- походный опыт не ниже 2ГУ
- вегетарианцы и пары рассматриваются в индивидуальном порядке





СУ-2021

Отделение 7

Руководитель отделения:

Кошевенко Михаил

Инструктор-СТ

О себе: в Клубе с 2009 года, инструктор туризма с 2018,
опыт работы в школах туристской подготовки - 3 года

Опыт: горный туризм – 2ГР, 4ГУ; альпинизм – 3А

О походе:

УТП 3 кс. Район - предварительно Киргизия. Темп средний,
сложность несколько выше эталонной, взаимодействие с
Грашиным. Физическая подготовка обязательна.

Подробности на первой лекции.





СУ-2021

Отделение 8

Руководитель отделения:

Грашин Константин Станиславович

Инструктор СТ

О себе: 37 лет, мясоед.

Опыт: ЗГУ, ЗГР, Памир, Киргизский хребет, Центральный Кавказ, г. Эльбрус зап. 5642, Джунгарский Алатау, Аладаглар.

О походе:

3 к.с. Кичик-Алай, до 4-х пер. 2А, 16 дней.

Темп движения средний или чуть выше среднего.

Сроки: первая половина июля.

Требования к участникам:

- Опыт не ниже **2ГУ**
- Посещение тренировок и лекций
- Активная позиция в жизнедеятельности группы
- Активное участие в подготовке похода
- Индивидуальные тренировки по ОФП
- ~~— Вегетарианцы~~
- ~~— Любители заложить за воротник~~





СУ-2021

В нашем клубе проводятся беговые, скалолазные тренировки:

Беговые по понедельникам на Воробьевых горах с 19.00

<https://vk.cc/aC4i4F>

стара: <https://www.strava.com/clubs/westra> tk

ответственные [Вася](#) Царевский и [Юра](#) Шилов

Скалодром по средам на [Скалодроме "Арена"](#) с 19.00 <https://vk.cc/aC4i0X>

ответственные [Саша](#) Кротов, [Сереза](#) Шпрайцер и [Вася](#) Царевский

Почти на все вопросы ответы есть по ссылкам. Если все таки остались, пишите ответственным ;)

Вероятно еще будут тренировки по драйтулингу если найдется кворум желающих. Если хотите систематически принимать в них участие, напишите [Виталию](#) Мореву или Василию Царевскому.





СУ-2021



ПРИГЛАШАЕМ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ
В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ МЕРОПРИЯТИИ

#ВестраЗимниеСборы
https://vk.com/westra_winter



С 31 ДЕКАБРЯ 2020 ГОДА

ПО 08 ЯНВАРЯ 2021 ГОДА

РЕГИСТРАЦИЯ
ПО ССЫЛКЕ



ПРИЭЛЬБРУСЬЕ

КАБАРДИНО-БАЛКАРИЯ

ДО начала декабря ещё есть
реальная возможность присоединиться

Тренировки рассчитаны на разные
уровни сложности

Предусмотрена высотная ночевка и
тренировки по ледолазанию

ИНСТРУКТОРА



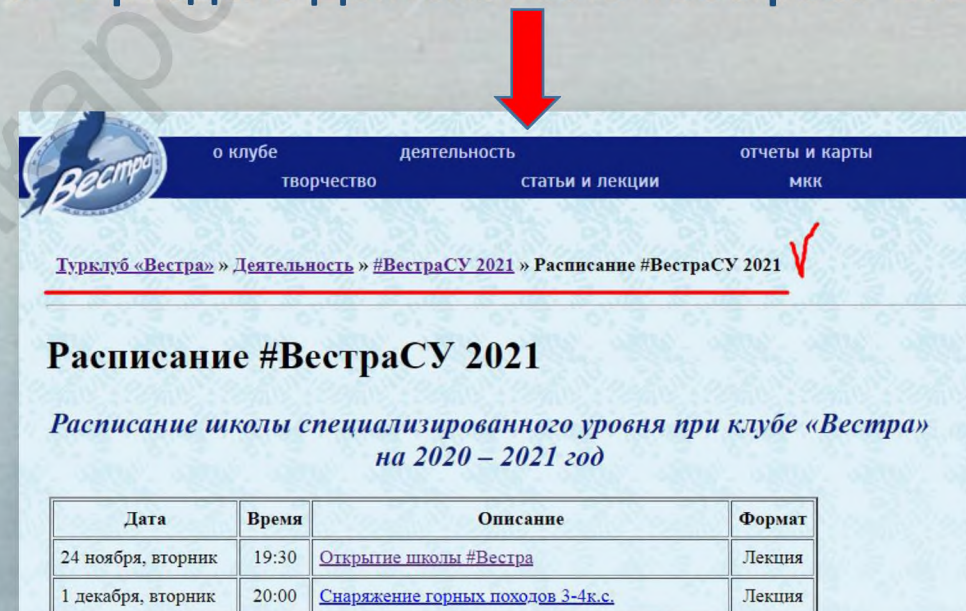
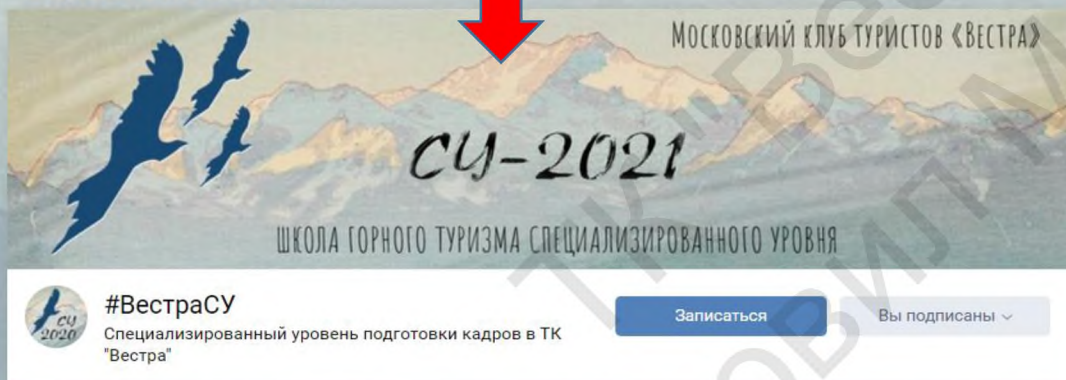


В завершение...

Информацию по мероприятиям #ВестраСУ 2021 всегда можно найти в сообществе ВК https://vk.com/westra_su

Расписание занятий смотри на сайте МКТ «Вестра» в разделе Деятельность #ВестраСУ 2021

Сейчас в сообществе уже доступна кнопка записаться 😊



ВАЖНО:

в дальнейшем ссылки на конференции ZOOM будут приходить на почту, которую Вы укажете в АНКЕТЕ !!!