



Турклуб «Вестра»

E-mail: info@westra.ru

Турклуб «Вестра»

Деятельность

[Календарь](#)

[Планируемые походы](#)

[Архив материалов школ](#)

Школа базового уровня 2020

[Лекции школы БУ 2020](#)

[Расписание школы БУ2020](#)

[Руководители школы и инструктора отделений](#)

[Методические указания](#)

Обучение

[Вопросы к экзамену за школу НУ](#)

[Вопросы к экзамену за школу БУ \(версия 2019 года\)](#)

[Вопросы к экзамену за школу СУ](#)

[Вопросы к экзамену за школу СИП](#)

[Нормативы по физической подготовке](#)

[Список основных узлов изучаемых в школе БУ \(версия 2019 года\)](#)

[Литература по горному туризму](#)

Школа специализированного уровня 2020

[Заявка слушателя](#)

[Расписание школы](#)

[Руководители школы и инструктора отделений](#)

[Положение о школе](#)



Школа Специализированного Уровня

2020 года

Спортивный туризм

Записаться

Вы подписаны ▾

Председатель ТК «Вестра»

Мастер туризма России
Заслуженный путешественник
России
Начальник сектора
безопасности ЦМКК ФСТР
НИКОНОРОВ
Алексей Геннадиевич



Руководители СУ-2020

Начальник школы
Макаров Алексей



Завуч школы
Политова Галина



Завуч школы
Осипова Светлана



Ответственные за направления в СУ2020

Секретарь
Макарова Мария



Финансы
Кротов Александр



Закупки
Абрамова Елена



СУ2020 как будет проходить:

- 1. Лекции, семинары и практические выходы с ноября по июнь.**
- 2. Подготовка к УТП март-июль.**
- 3. Учебно-тренировочный поход: 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 30 октября 2020.**
- 8. Участие в соревнованиях по спортивному туризму по классу «маршрут».**

Предстоящие мероприятия:

- новый год в клубе**
- зимние сборы**
- ПСР**
- ТГТ**
- скальные сборы**
- кросс-поход**
- регулярное скалолазание и бег**

Правила формирования отделений (учебных групп)

СУ-2020:

- - минимальное рекомендуемое количество слушателей: не менее 6 человек, включая инструктора.
- - максимальное рекомендуемое количество слушателей: СУ - не более 10 человек, включая инструктора.
- 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 МГЦТК.
- В случае недостатка или превышения слушателей в учебных группах руководство школы оставляет за собой право перевода слушателей в другое отделение для более равномерного наполнения отделений.

Требования к подготовке слушателей СУ-2020:

- быть старше 18 лет.
 - не иметь медицинских противопоказаний для занятий горным спортивным туризмом, о чем слушатель школы СУ-2020 до начала практических занятий представляет справку из учреждения, имеющего лицензию на осуществление медицинской деятельности соответствующего профиля.
 - 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, а также прохождения слушателем проверок знаний на местности, а именно соревнований по ПСР, ТГТ, Кросс-Похода, организуемых ТК «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.
- допускаются исключения по согласованию с кадровой комиссией МГЦТК
- окончить школу БУ по горному туризму, о чем предоставить справку, установленного образца, либо предоставить справку о сдаче экзаменов за школу БУ экстерном.

Права слушателя СУ-2020:

- - получить знания и навыки, необходимые для участия в горных спортивных походах 3-4 категории сложности
- - при успешных промежуточных результатах контроля обучения участвовать в УТП 3-4 к.с.
- - в случае успешного прохождения УТП получить справку об участии в горном спортивном походе
- - в случае успешного участия отчета об УТП на соревнованиях в категории «маршрут» оформить спортивный разряд согласно таблице
- - в случае успешной сдачи экзамена получить справку ФСТ-ОТМ об окончании школы СУ
- - на свое усмотрение выбрать, в каком отделении проходить подготовку. Слушателей, не определившихся с выбором группы, распределяет по группам руководство школы.
- - по собственному желанию перейти из одной учебной группы в другую в течении 2 месяцев с даты открытия школы по согласованию с инструкторами отделений. По истечении этого срока смена группы слушателем возможна только по согласованию с руководством школы. После проведения Кросс-Похода переходы между группами исключены.

Обязанности слушателя СУ-2020:

- - добросовестно посещать все занятия школы. Пропуск некоторых занятий возможен, если он вызван уважительными причинами.
- - обязан участвовать в Кросс-походе ТК «Вестра»
- - получить знания об оказании первой помощи
- - обеспечить себя необходимым личным снаряжением и одеждой, необходимым для принятия участия в занятиях и пребывания в природной среде в зимнее время (в т.ч. для организации ночевки в зимнем лесу).
- - финансово участвовать в общешкольных расходах (взносы на соревнования, оплату используемого помещения, закупка общешкольного специального снаряжения для практических занятий, иных расходах)
- - соблюдать иерархию в отделении, выполняя требования инструктора. Если слушатель по каким-то причинам не может найти в себе сил и желания выполнять распоряжения руководителя группы он должен найти себе другого руководителя, который будет внушать ему уважение. Ни при каких обстоятельствах слушатель не должен в своем личном противостоянии с руководителем пытаться привлечь на свою сторону других участников группы и организовать коллективное противостояние. Участники группы должны избегать участия в конфликтах на стороне слушателей, бойкотирующих распоряжения руководителя. Слушатели должны понимать и помнить, что коллективное неисполнение решений руководителя может привести к отказу руководителя исполнять свои обязанности и расформированию группы.
- - помогать в подготовке УТП, согласно распределению ролей в группе
- - выполнять обязанности согласно распределению ролей в группе
- - помогать написанию отчета об УТП
- - принимать участие и оказывать посильную помощь в организации и проведении школьных и клубных соревнований и прочих мероприятий по просьбе руководителя группы и руководства школы.

Неисполнение слушателями своих обязанностей может привести к их исключению из школы.

Расписание школы

*Расписание школы специализированного уровня при клубе «Вестра»
на 2019 – 2020 год*

Дата	Время	Описание	Формат
26 november, tuesday	19:30	Открытие школы.	Лекция
3 december, tuesday	19:30		Лекция
10 december, tuesday	19:30		Лекция
14 december, saturday			Выход
15 december, sunday			Выход
17 december, tuesday	19:30		Лекция



Макаров Алексей ([mamaxon](#))

Начальник школы СУ-2020

Звание: Инструктор-СТ

Опыт: 5ГУ, 5ГР, Пик Ленина (7134 м.)

О себе: 40 лет. В клубе с 2008 года, в туризме более 15 лет. За это время успел побывать в разных уголках бывшего СССР: в Крыму, в Карпатах, на Урале, на Кольском полуострове, на Камчатке, в Саянах и на Байкале, на Pamire, на Тянь-Шане, на Кавказе.

Помимо горного занимаюсь пешим, водным и лыжным туризмом.

[Страничка ВК](#)

Полигова Галина ([galka](#))

Завуч школы СУ-2020

Звание: Инструктор-СТ

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). Продолжительность - три недели. Первые две недели (а также тренировочный процесс в течение года) - в тесном взаимодействии с группой Старостиной Л. Сроки: 01-23.08.2020г.

Цель похода: Познакомиться с новым районом, приятно провести время с близкими по духу людьми, но при этом и пройти интересный маршрут. Но если вы просто хотите сходить 4 кс (любой ценой) - вам не сюда.

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

[Страничка ВК](#)





Осипова Светлана ([semisvetik](#))

Завуч школы СУ-2020

Звание: Инструктор-СТ

Опыт: 5ГУ, 3ГР; высотный – 7134 м (Пик Ленина)

О себе: занимаюсь туризмом более 10 лет, в «Вестре» с 2008 года. Работала во многих школах туристической подготовки, три раза руководила в школах СУ.

О планируемом походе: планирую поход 4 категории сложности на три недели в районе Заалайского хребта (Киргизия). Сроки: 01.08.2020-23.08.2020.

Цель похода: пройти запланированную категорию, получить удовольствие, умеренно задолбаться, повысить тонус, душевно и спортивно провести время в приятной компании)) Участвовать с отчетом в Чемпионате Москвы.

Требования к участникам: опыт 3 ГУ (возможно 1-2 человека с опытом 2 ГУ), хорошая общая физическая подготовка, неконфликтность, выносливость, позитив. Приветствуется заинтересованность и в дальнейшем ходить в горы.

[Страничка ВК](#)

Абрамова Елена ([aalenka](#))

Инструктор отделения СУ-2020

Звание: Инструктор-СТ



Опыт: ЗГУ, 2ГР, высотный – 6088м (Уайна Потоси, Боливия), I разряд по спортивному туризму
О себе: В походы и путешествия хожу давно и много. Охотно делюсь накопленным опытом. Подбираю друзей и единомышленников для постоянной группы.

О планируемом походе: 3 к.с., вторая половина июля, темп средний или выше среднего, места красивые. Постараюсь дать максимально возможный опыт работы на льду, ночевок 4000+, применить на практике полученные за год учебы знания.

В течение учебного года будем готовить физическую форму для серьезных испытаний и учиться работать головой на технических занятиях. Скучно точно не будет.

Требования к участникам - обычные:

- неконфликтность, взаимопомощь
- активное участие в подготовке и организации похода
- желание учиться и совершенствоваться
- физическая форма. В мае - зачет по ОФП

[Страничка ВК](#)



Кротов Александр (A ndr)

Инструктор отделения СУ-2020

Звание: Инструктор-СТ

Опыт: 4ГУ и эл.бк.с. , 2ГР. Опыт прохождения горных перевалов до 3Б, альпинистских вершин до 3Б.

О себе: 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. Туризм, альпинизм, горные лыжи. Увлекаюсь различными видами туризма, экстремальными видами спорта, люблю самостоятельные путешествия. Люблю ставить сложные, но объективно реальные цели и достигать их. Атмосферу в группе предпочитаю веселую, но ответственную. Стиль управления умеренно демократичный.

В качестве тренировки ОФП предпочитаю бег.

О планируемом походе: В рамках школы СУ-2020 планирую подготовить команду и провести горный поход 3 к.с. Предварительные сроки проведения: конец июля — начало августа, район Кичик-Алай (Киргизия). Район красивый и достаточно высокий (до 5000м). Поход будет спортивным и насыненным. Постараемся получить максимум пользы и удовольствия.

Планирую, что по итогам учебного года, все участники группы уверенно овладеют набором знаний и навыков, необходимых для дальнейшего спортивного роста. Далее предполагаю продолжить подготовку команды и пройти походы 4 и 5 категории сложности.

Требования к участникам:

- заинтересованность в прохождении более сложных походов после школы СУ
- желание учиться, и совершенствоваться в навыках
- готовность принимать активное участие в коллективном процессе на протяжении всего года
- заниматься собственной общей физической подготовкой и привести её к необходимому уровню (пробежать трейловую дистанцию 21км за месяц до похода)

[Страничка ВК](#)



Старостина Люба ([Luba St.](#))

Инструктор отделения СУ-2020

Звание: Инструктор-СТ

Опыт: 4ГУ, 2ГР.

О себе: В Вестре с 2014 года

О планируемом походе: Планирую поход 3 категории сложности в районе Кичик-Алай Республика Киргизия. Район «высокий» (перевалы около 4000-4500м). Сроки: начало августа 2020г., темп средний.

Цель похода: Суперспортивных целей группа перед собой не ставит. Есть цель пройти горный поход 3кс средней интенсивности по новому для группы району. Хочется просто провести отпуск в красивом месте и в хорошей компании))

О группе:

Есть костяк группы 5-7 человек. Возьмём к себе в группу ещё человека 3-4.

Требования к новым участникам: опыт 2кс, совместимость характеров с участниками группы, хорошая физическая форма, отсутствие медицинских противопоказаний, хорошее знание программы БУ, ответственность, дисциплинированность, доброжелательность, активное участие в подготовке к походу, наличие чувства юмора, отсутствие вредных привычек.

[Страничка ВК](#)