

Горный клуб

**Сергей Игоревич Бердников
Алексей Геннадьевич Зарембо**

8-11 класс

С.И. Бердников – выпускник ФМЛ № 239. Альпинист и горный турист с 1988г. 1 разряд по альпинизму, КМС по горному туризму. Восхождения на Кавказе, Алтае, Тянь-Шане, Памиро-Алае, в Альпах и Гималаях: Далар, Безенгийская стена, Корона, Белуха, Св. Корея, Маттерхорн, Лобуче пик и много других.

А.Г. Зарембо – учитель ФТШ, имеет опыт сплавов и пешеходных и горных походов.

Занятия теоретические и практические. Теория 2- раза в месяц. Практика: выезды загород 1 раз в месяц на целый день + возможные занятия на скалодроме.

План теоретических занятий.

Темы: обзор горных районов мира, особенности, где чем заниматься. Подробнее: Кавказ, Альпы, Алтай

- Бивак: где ставим палатку, как спать чтобы не замёрзнуть, на чем готовим, еда, погода в горах: приметы, циклы погоды, грозы
- Одежда, обувь, снаряжение
- Ориентирование: как ориентироваться в горах, в лесу, программы для ориентирования
- Физическая подготовка, горная болезнь, как сохранять силу и здоровье в горах.
- Использование гаджетов в горах: карты на телефоне, на часах.
- Опасности в горах
- Теория движения по горному рельефу.
- Альпинистское снаряжение
- Техника работы с веревкой, узлы, способы страховки, техника подъёма по закреплённой верёвке, техника натягивание переправ.
- Техника движения в группе и в связке.