



УРОК ЗДОРОВЬЯ: БУДЬ ГОТОВ К ГТО

Организаторы: Горнолыжный курорт "Солнечная долина", при поддержке Министерства физической культуры и спорта, Министерства образования и науки Челябинской области.

Место проведения:

ГЛК «Солнечная долина», г. Миасс

Участники:

1-11 классы.

Групповые занятия

по подготовке к сдаче норм ГТО проводят лучшие инструкторы Национальной Лиги инструкторов России

Сроки проведения проекта:

14 апреля - 1 июля
2 сентября - 1 ноября

В стоимость программы входит: **650 руб.**

- автобусный трансфер;
 - прокат снаряжения;
 - услуги инструктора;
 - комплексный обед в кафе "Тургояк";
 - страховка в транспорте;
 - страховка на территории ГЛК;
 - фотосессия, вручение дипломов.
- Дополнительно: обзорная экскурсия на кресельном подъемнике 150 рублей!

Дни проведения: **ежедневно**

Быстрее, выше, сильнее!



ВЕРЕВОЧНЫЙ ЭКСТРИМ-ПАРК



- 1. Полоса препятствий "Веревочный экстрим-парк"** для обучающихся 1-6 классов - прохождение двух трасс - желтой (120 м) и зеленой (350 м) или прохождение зеленой эстафета; для обучающихся 7-11 классов прохождение одной красной трассы (350 м) или прохождение зеленой трассы 2 раза + командно-образующая эстафета.
- 2. Туристический поход** для обучающихся 1-11 классов - туристический поход на гору "Известная" (2,5 км) с обучением туристическим навыкам + прохождение одной трассы полосы препятствий.
- 3. Экспедиция «Золотоискатели»** (для обучающихся 1-4 классов - поиск "золота" + прохождение одной трассы полосы препятствий или туристический поход на выбор + командно-образующая эстафета).
- 4. Урок здоровья: скейтборд** для обучающихся 4-11 классов 2 курса обучения - "начальный", "прогрессивный" 7 уровней обучения.
- 5. Активный отдых для всей семьи в выходные дни.** Проект «СОЛИДОЛ»

Группа вконтакте: vk.com/clubsolidol

Подробная информация:

222-41-29 | 8 912-314-65-84

8 912-771-23-15 | 777-58-83
www.dolina.su | e-mail: urok-zdorovya@list.ru



УРОК
ЗДОРОВЬЯ:
БУДЬ
ГОТОВ
К ГТО

Спортивно-оздоровительные мероприятия «Урок здоровья: Будь готов к ГТО»,

направлены на выполнения нормативно-тестирующей части Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).



Физкультура и спорт в течение уже как минимум двух тысяч лет - это единственная возможность иметь здоровых, координированных и сильных детей, которым по плечу будут любые сложности и испытания жизни.



Спортивно-оздоровительные мероприятия «Урок здоровья: Будь готов к ГТО»

являются подготовкой к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и предусматривают государственные требования к уровню физической подготовленности обучающихся на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений.



★nightparty



ШКОЛА
ОТВЕТСТВЕННОСТИ



★nightparty



summer
CAMP
GTO



Проект «Урок здоровья: будь готов к ГТО» состоит из следующих программ:

1. Полоса препятствий «Веровочный экстрим-парк»

- это 5 трасс разной сложности в зависимости от возрастной группы (1-11 классы) и степени подготовки обучающихся, а также командно-образующая эстафета с включением элементов (упражнений), входящих в испытания (тесты) комплекса ГТО.

Прохождение полосы препятствий повышает выносливость, улучшает координацию движения, развивает гибкость, мобилизует силы, учит справляться с трудными ситуациями, воспитывает самообладание и выдержку, помогает избавиться от неуверенности в себе, прививает чувство победителя. Предусмотрено прохождение двух трасс полосы препятствий - 2 часа.





УРОК
ЗДОРОВЬЯ:
БУДЬ
ГОТОВ
К ГТО

**Желтая
(детская трасса)**
– расположена на
высоте от 0 до 2,5
метров, длина 120м.

Рекомендуемый
возраст от 6 до 10
лет.

Прохождение трассы
требует физической
силы, ловкости,
осторожности,
внимания, чувства
равновесия.





УРОК
ЗДОРОВЬЯ:
БУДЬ
ГОТОВ
К ГТО

Зеленая –
расположена на
высоте от 0 до
6 метров, длина
150 м.

Рекомендуемый
возраст от 10
лет и старше.
Прохождение
трассы требует
выносливости,
ловкости,
преодоления
страха перед
высотой.





УРОК
ЗДОРОВЬЯ:
БУДЬ
ГОТОВ
К ГТО

Синяя –
расположена на
высоте от 0 до
6 метров, длина
150 м.

Рекомендуемый
возраст от 10
лет и старше.
Прохождение
трассы требует
выносливости,
ловкости,
преодоления
страха перед
высотой.



СИНЯЯ ТРАССА

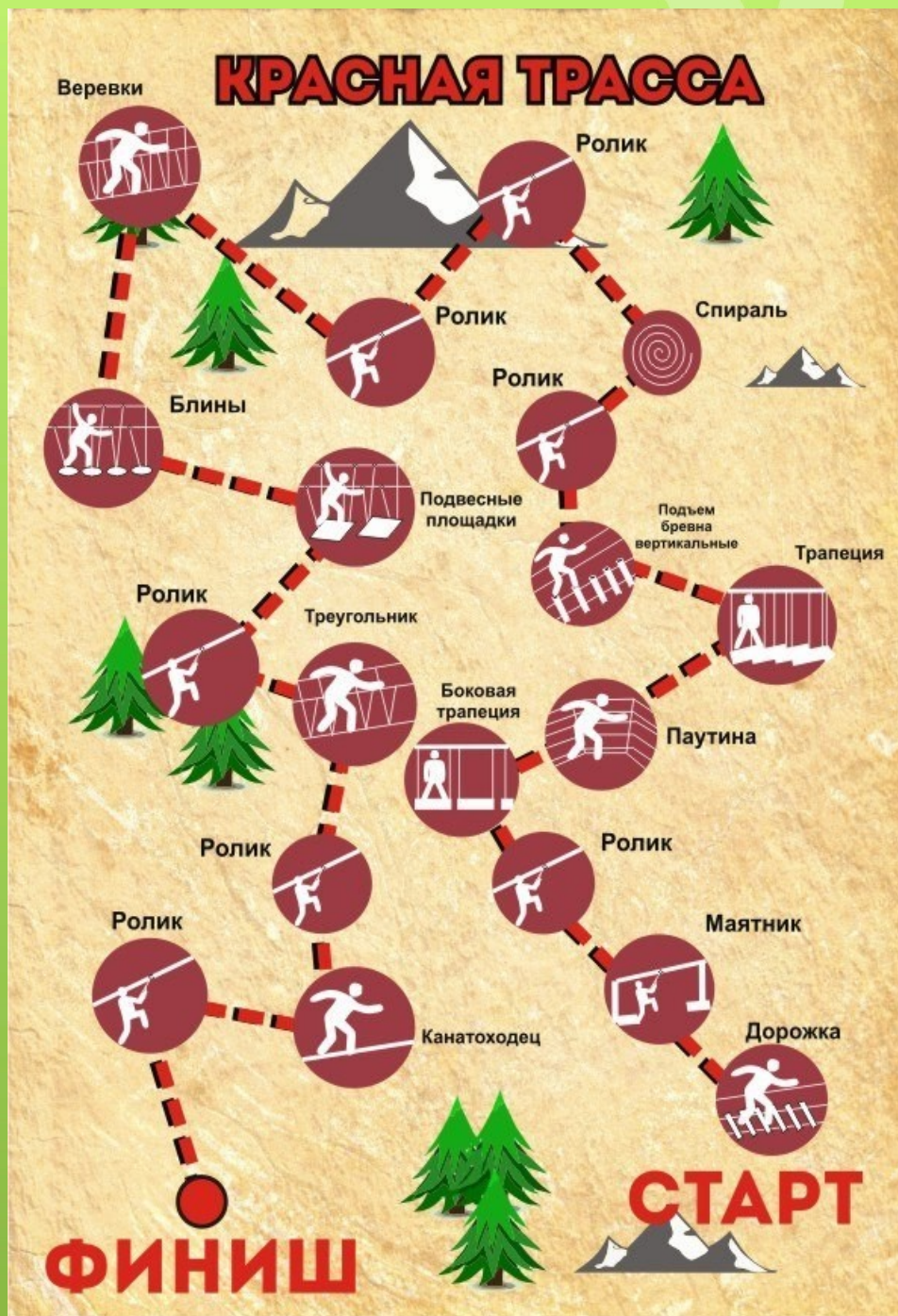




УРОК
ЗДОРОВЬЯ:
БУДЬ
ГОТОВ
К ГТО

Красная –
расположена на
высоте от 0 до 10
метров, длина
350 м.

Рекомендуемый
возраст от 13 лет
и старше. Трасса
достаточно
сложная и
требует от
участников
хорошей
физической
подготовки,
смелости,
ловкости, силы.





УРОК
ЗДОРОВЬЯ:
БУДЬ
ГОТОВ
К ГТО

Чёрная-
расположена на
высоте от 0 до 14
метров, длина
700м.

Рекомендуемый
возраст от 14 лет и
старше.

Самая сложная
трасса требует
хорошей
физической
подготовки и
хорошей
координации
движений.





2. Туристический поход на гору «Известная» (1-11 классы) с обучением туристическим навыкам и прохождением одной трассы полосы препятствий «Веревочного экстрим-парка» дает возможность повысить выносливость, улучшить опорно-двигательный аппарат, научиться навыкам, необходимым для увеличения выживаемости в сложных ситуациях.





**3. Урок здоровья:
скейтборд**
(4-11 классы) -
групповое занятие
по обучению
катанию на
скейтборде проходит
на
специализированной
площадке под
руководством
инструкторов
Национальной Лиги
Инструкторов России
и включает
командно-
образующую
эстафету с
включением
элементов,
входящих в
испытания (тесты)
комплекса ГТО.





УРОК
ЗДОРОВЬЯ:
БУДЬ
ГОТОВ
К ГТО

**4. Экспедиция
«Золотоискатели»**
(1-4 классы)
представляет
краеведческую
тематику, прививает
чувство любви к
родному краю и его
истории,
познавательный
формат,
предназначенный
для начальных
классов. Во второй
части, обучающего
ждет на выбор или
прохождение
одной трассы
полосы
препятствий
«Веровочного
экстрим-парка»
или туристический
поход с обучением
туристическим
навыкам.





5. «Урок здоровья: Воркаут»

(5-11 классы) – включает в себя выполнение различных упражнений на турниках, брусьях, шведских стенках и прочих конструкциях.

Основной акцент делается на работу с собственным весом, развитием силы и выносливости.

Групповое занятие с инструктором продолжительностью 45-60 минут плюс прохождение одной трассы «Веревочного экстрим-парка».





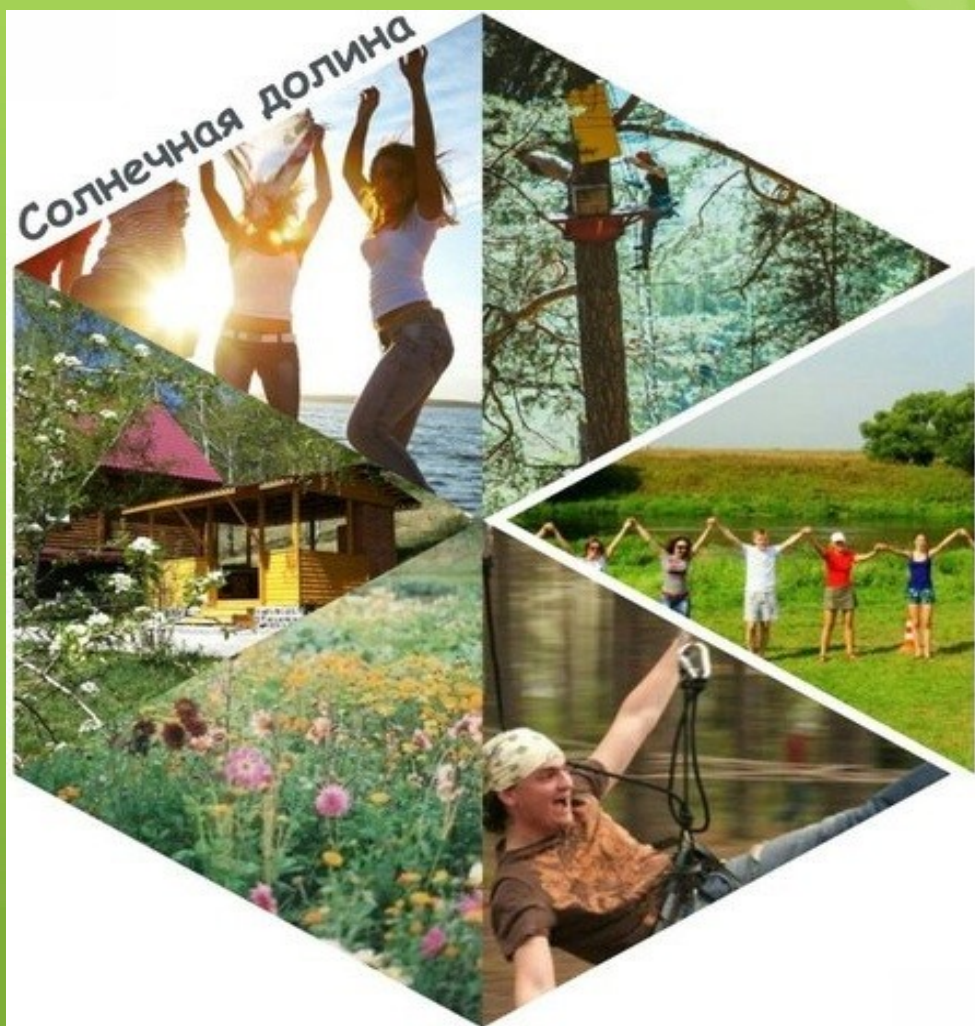
«День здоровья для учителей» на ГЛК «Солнечная долина»

Приглашаем вас отдохнуть на свежем воздухе в элитном поселке «Sunny Valley».

Все дороги хороши, но путь на гору самый лучший!
Организация корпоративного отдыха на ГЛК "Солнечная долина" : разработка индивидуальной программы для Вашей компании, расширенный спектр услуг.
Делаем акцент на активный отдых и получение позитива!

Для вас:

- * Вербочный экстрим-парк
 - * Стадион
 - * Велосипеды
 - * Квадроциклы
 - * Настольный теннис
 - * Скейтборды и лонгборды
 - * Спортивный батут
 - * Мангальные зоны
 - * Комплекс бань
 - * Рыбалка
- и еще много интересного!





Семейный отдых на «Солнечной долине»

- это уникальная возможность выбраться на красивейшую природу Южного Урала, подальше от машин и заводов. У нас вы найдете развлечения как для взрослых, так и для детей. Огражденная территория позволит вам не беспокоиться за безопасность своего ребенка.

Лучший отдых с ребенком, это когда заняты и родители и дети. Особенно хорошо, если интересы совпадают, тогда вся семья весело и активно проведет время.

Любителей активного времяпрепровождения приглашает Веревочный Экстрим-Парк. Отдых с ребенком здесь - это прекрасный случай повеселиться всей семьей. На прохождение трассы допускаются дети уже с пяти лет.





Также, приглашаем вас, всей семей, отдохнуть на свежем воздухе в элитном поселке

«Sunny Valley».

Дополнительно к нашим услугам Вербочный экстрим-парк, лазер таг, походы на гору, мангальные зоны.

Возможна организация любого праздника!





Сегодня экстремальные виды спорта очень популярны и многие дети начинают знакомиться с ними уже с раннего возраста.

Семейный детский отдых открывает для вашего ребенка возможность покорить новые вершины и преодолеть комплексы и страхи. Поверьте, ваш ребенок с удовольствием преодолеет не одну трассу «Веревочного Экстрим парка» под руководством опытного инструктора, научится кататься на скейтборде и лонгборде, и отправиться в поход на вершину горы «Известная».

А так же предлагаем принять участие в программе «Урок здоровья: Будь готов к ГТО». Это интереснейшее комплексное мероприятие, которое включает в себя посещение Веревочного Экстрим-Парка, туристический поход на гору, экспедиция «Золотоискаители», экскурсию на подъемнике, и многие другие развлечения.

Отдых с детьми на территории «Солнечной долины» вы оцените по достоинству!



Занятия физкультурой на свежем воздухе - способствуют выполнению одной из важных задач физвоспитания - совершенствование функциональных систем и закаливание организма обучающегося.



Теория и практика физвоспитания бесспорно свидетельствует, что особую важность имеют упражнения, ориентированные на развитие двигательной способности, выносливости (спортивная ходьба, бег, всевозможные прыжки, подвижные игры, эстафеты), способствующие расширению функциональных возможностей органов и их систем нашего организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, центральной нервной системы, ну, и конечно, тем самым – общему комплексному оздоровительному укреплению здоровья наших детей.



ГОРНОЛЫЖНЫЙ
КУРОРТ
СОЛНЕЧНАЯ
ДОЛИНА



УРОК ЗДОРОВЬЯ: БУДЬ ГОТОВ К ГТО



СТОИМОСТЬ: 650 руб.

**Обзорная экскурсия на кресельном
подъемнике - 150 руб.**

Подать заявку на участие можно на e-mail:

urok-zdorovya@list.ru

Дополнительная информация:

8 912 314 6584 Мокроусов Андрей Владимирович,
руководитель проекта;

8 912 771 23 15 Екатерина, менеджер проекта.

г. Челябинск, ул. Цвиллинга, 25, офис – 201

тел: (351)222 41 29.