



# 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!



- 1. Полоса препятствий "Веровочный экстрим-парк"** для обучающихся 1-6 классов - прохождение двух трасс - желтой (120 м) и зеленой (150 м) + командно-образующая эстафета; для обучающихся 7-11 классов прохождение одной красной трассы (350 м) или прохождение зеленой трассы 2 раза + командно-образующая эстафета. Для наиболее подготовленных - прохождение черной трассы (700 м)
- 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 в контакте: [vk.com/clubsolidol](https://vk.com/clubsolidol)

Подробная информация:

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

8 912-771-23-15 | 777-58-83  
[www.dolina.su](http://www.dolina.su) | e-mail: [urok-zdorovya@list.ru](mailto:urok-zdorovya@list.ru)



## 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.





## 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.





**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.





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

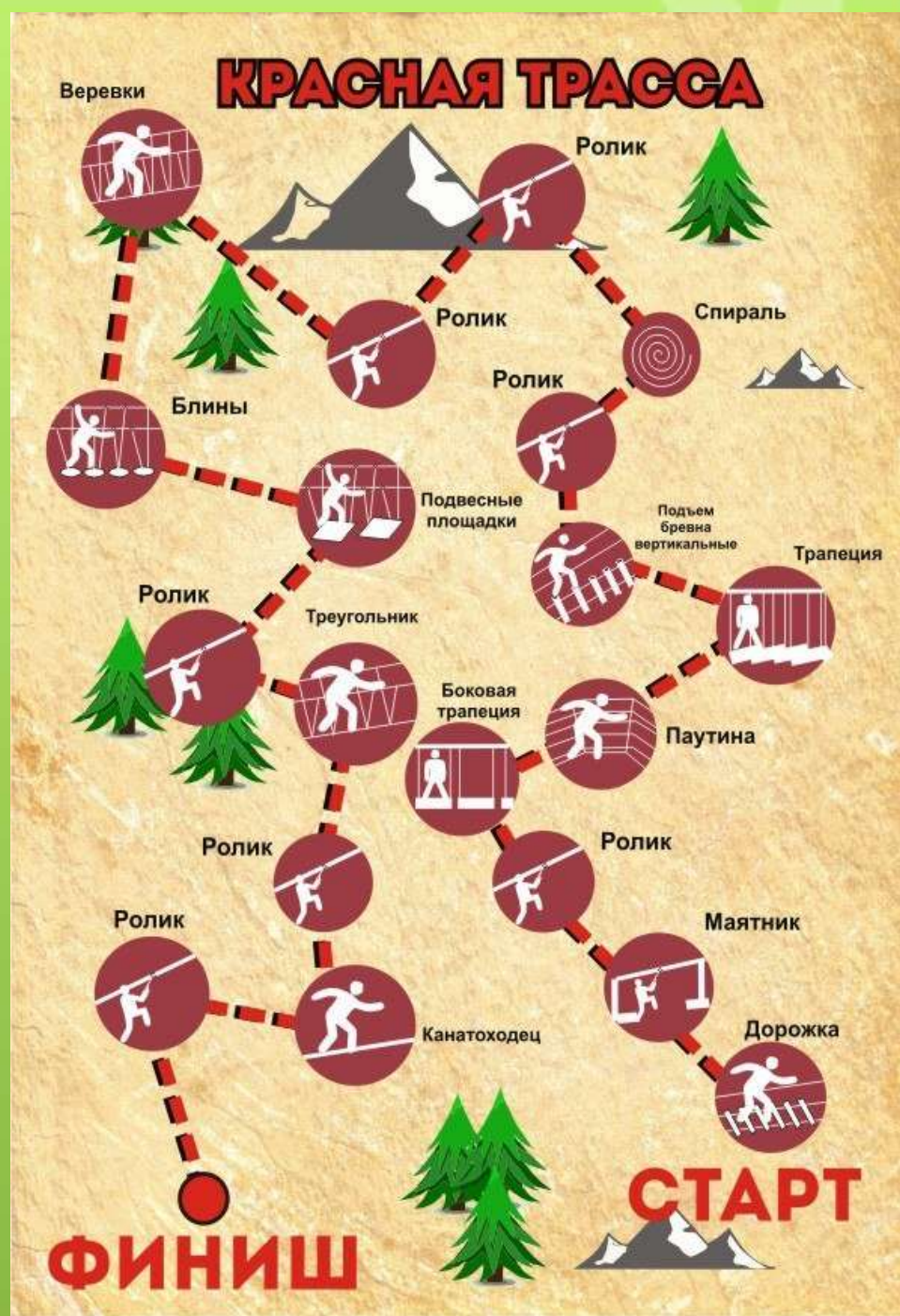
Рекомендуемый возраст от 10 лет и старше. Прохождение трассы требует выносливости, ловкости, преодоления страха перед высотой.





**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.







**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.





**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».





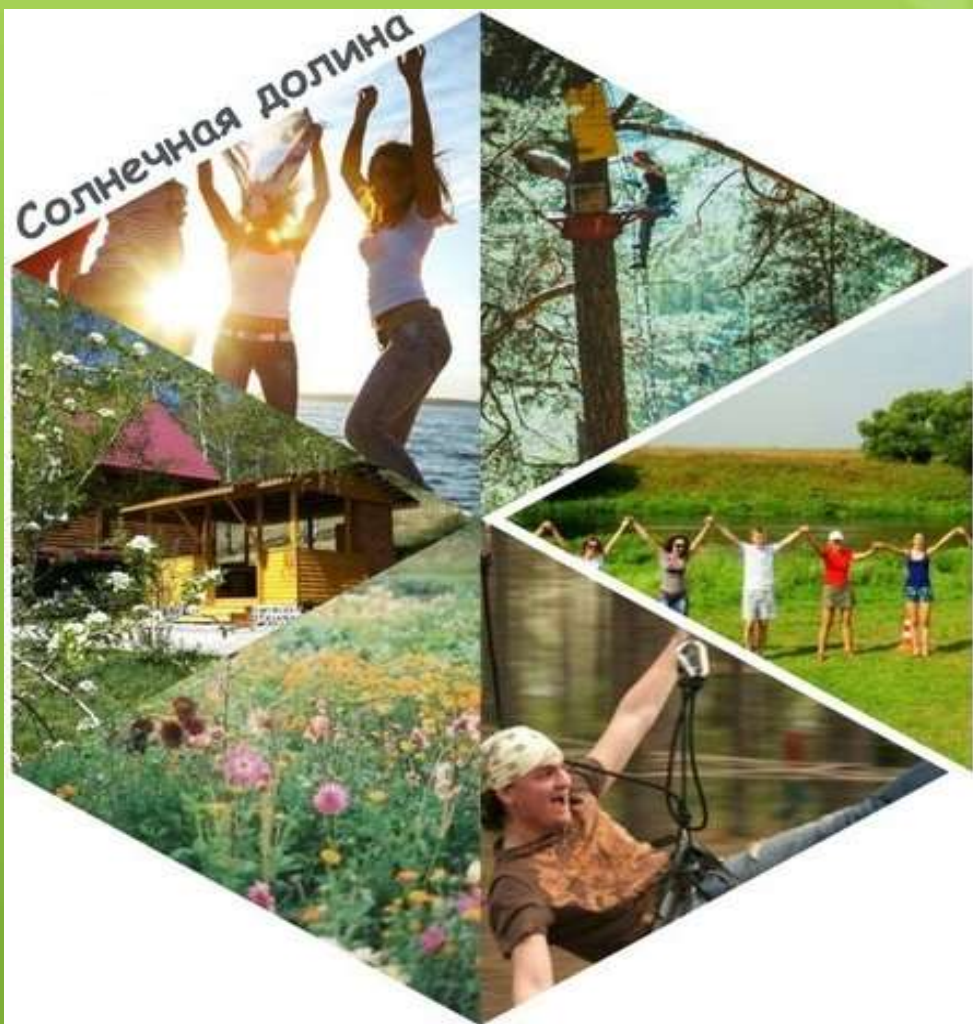
## «День здоровья для учителей» на ГЛК «Солнечная долина»

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 семьей, 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 «Веровочного 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 Веровочного Экстрим-Парка, туристический поход на гору, экспедиция «Золотоискатели», 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](mailto: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.