

**Спортивно-оздоровительные мероприятия «Урок здоровья: Будь готов к ГТО»** являются подготовкой к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и предусматривают государственные требования к уровню физической подготовленности обучающихся на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений.

**СОЛНЕЧНАЯ  
ДОЛИНА**

## **УРОК ЗДОРОВЬЯ: БУДЬ ГОТОВ К ГТО**

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

### **МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:**

РФ, Челябинская обл., г. Миасс, ГЛК «Солнечная Долина»

### **УЧАСТНИКИ:**

Школьники 1-11 класс. Групповые занятия с инструктором



### **В ПРОЕКТ ВХОДИТ 2 ЭТАПА:**

Веревочный экстрим ( 2 трассы)	Автобусный трансфер;
Веревочный экстрим ( 1 трасса) + на выбор:	Страховка в транспорте и на территории ГЛК;
Туристический поход	Прокат снаряжения;
Установка палатки и разведение костра	Услуги инструктора;
Школа верховой езды	Вручение дипломов;
Слэклийн ( хождение по стропе)	Противоклещевая обработка территории;
Велопоход (дополнительно +100р.)	Комплексный обед.

Дополнительно: обзорная экскурсия на кресельном подъемнике 150 р.  
Безопасный круглогодичный тюбинг — 100 руб. за 30 мин.

**Подробная информация:** [www.dolina.ru](http://www.dolina.ru) | e-mail: [urok-zdorovya@list.ru](mailto:urok-zdorovya@list.ru)

**222-41-29 | 8 912-314-65-84 | 8 912-771-23-15 | 777-58-83**

## Проект «Урок здоровья: будь готов к ГТО» включает в себя следующие программы:

1. Веревоочный экстрим-парк – 5 трасс разной сложности. Участники: 1-11 классы.
2. Туристический поход на гору «Известная». Участники: 1-11 классы.
3. Школа верховой езды. Участники: 1-11 классы.
4. Велопоход. Участники: 4-11 классы.

Программа предусматривает 4 этапа, из которых  
нужно выбрать всего 2 этапа.

Дополнительно: безопасный круглогодичный тюбинг.  
30 мин



## Полоса препятствий «Веревочный экстрим-парк»

Групповые занятия по подготовке к сдаче норм ГТО, которые проводят лучшие инструкторы «Национальной Лиги инструкторов России».

5 трасс разной сложности, в зависимости от возрастной группы (1-11 классы) и степени подготовки обучающихся, 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.



## **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



# **ДЕТСКАЯ ТРАССА**



## Зеленая трасса

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

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.



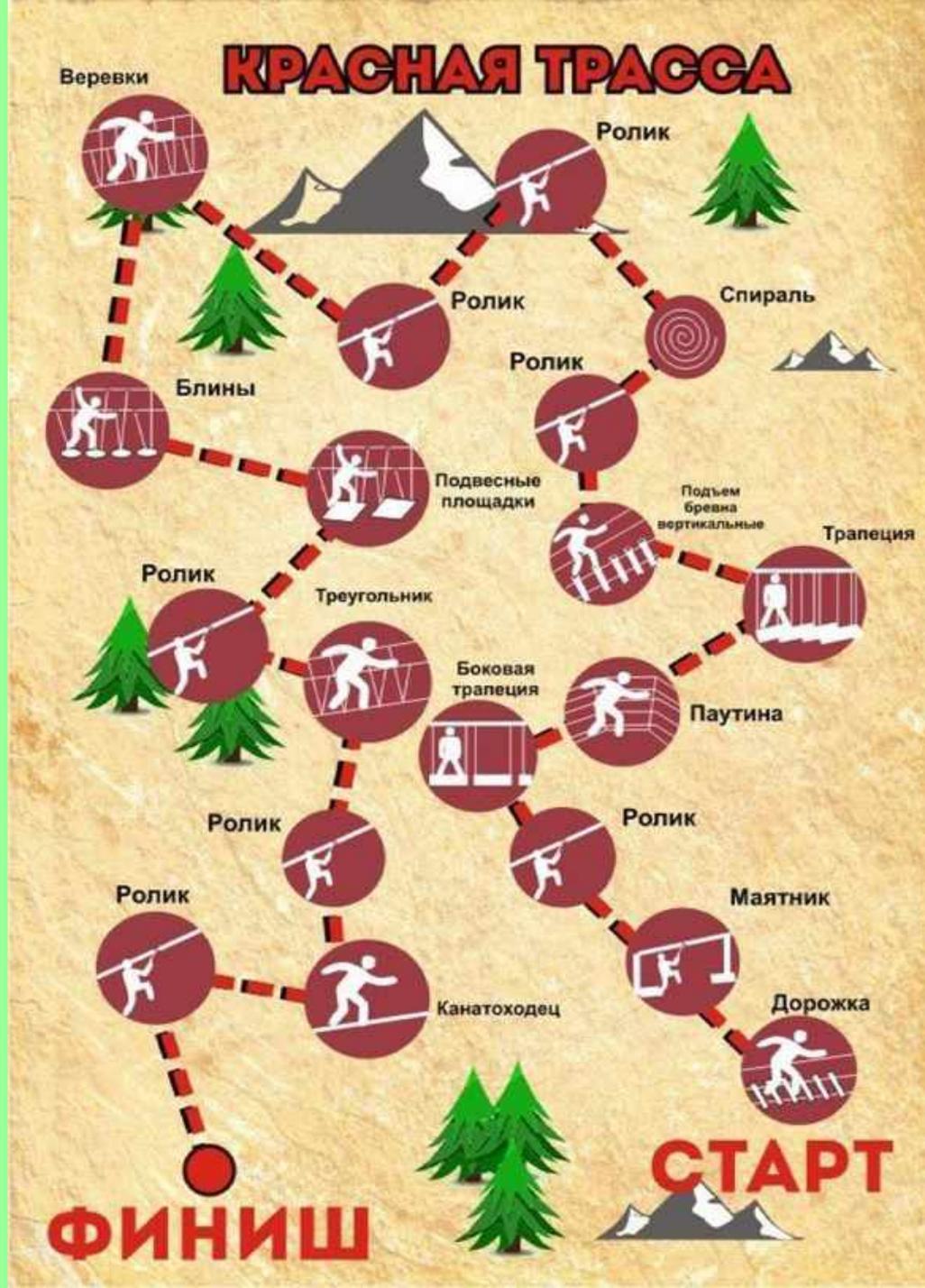
# СИНЯЯ ТРАССА



## Красная трасса

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.





## Туристический поход на гору «Известная»

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



## «Школа верховой езды»

включает в себя обучение с инструктором базовым навыкам верховой езды (для обучающихся 1-7 классов).

В курс обучения входит:

- ❖ основы общения с лошадью;
- ❖ правильное управление лошадью;
- ❖ приобретение уверенной и красивой посадки в седле;
- ❖ навыки чистить и седлать лошадь; выполнение элементов и преодоление препятствий.

Польза от занятий верховой ездой:

- ❖ Укрепляет и тренирует мышцы тела;
- ❖ Улучшает осанку и укрепляет позвоночник;
- ❖ Улучшает дыхание и кровообращение;
- ❖ Снижает стресс и усталость;
- ❖ Повышает уверенность в себе



## «Велопоход»

Активный, динамичный,  
увлекательный вид туризма.

Участники – школьники 5-11 классов.

Полезность занятий:

велосипед используют в качестве  
средства тренировки и развития  
определенных групп мышц.

При помощи этого компактного  
транспортного средства прекрасно  
развивается выносливость.

Кроме того, совершенствуется  
координация движений и —

опосредованно — реакция на  
различные внешние стимулы, а также  
ловкость.

Неслучайно существует и активно  
развивается велоспорт.



## «День здоровья для учителей» на ГЛК «Солнечная долина» - семейный и корпоративный отдых.

Для вас: свежий горный воздух, современный апарт - отель, уютные рестораны и вкусная кухня, веревочный экстрим-парк и прокат снаряжения для активного отдыха, настоящие русские бани и мангальные зоны, конный и хаски центр, бизнес центр и корпоративные программы, трансфер и сувениры.

Вы по достоинству оцените песчаный пляж на Солнечном озере, который начал работать на курорте «Солнечная долина» этим летом.



## Занятия физкультурой на свежем воздухе

способствуют выполнению одной из важных задач физического воспитания - 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.





Для участия в проекте **«УРОК ЗДОРОВЬЯ: БУДЬ ГОТОВ К ГТО»**, необходимо направить заявку на электронный адрес офиса ГЛК «Солнечная долина» в Челябинске за 3 дня до даты предполагаемого выезда: e-mail: [urok-zdorovya@list.ru](mailto:urok-zdorovya@list.ru)

Подробная информация:

руководитель проекта - Мокроусов Андрей Владимирович  
тел. 8- 912-314-65-84, 8 (351) 222-41-29 , 777-58-83.

менеджер проекта: тел. 8-912-771-23-15, 222-41-29.