Зимний сезон 2022/2023 гг.
Проект «УРОК ЗДОРОВЬЯ: ГОРНЫЕ ЛЫЖИ И СНОУБОРД»

Начиная с 2008/2009 учебного года по инициативе Горнолыжного курорта «Солнечная долина» и при поддержке Комитета по делам образования г. Челябинска на территории Горнолыжного курорта «Солнечная долина» г. Миасс реализуется проект «Урок здоровья: горные лыжи и сноуборд».

За этот период в занятиях горными лыжами и сноубордом приняло участие более 150 000 обучающихся образовательных организаций Челябинской области.

Светлана Викторовна Портье
Председатель Комитета по делам образования города Челябинска

Стартовавший в 2008 году проект «Третий-урок физкультуры: горные лыжи», который начинаяя с 2013 г. получил новое наименование: «Урок здоровья: горные лыжи и сноуборд», стал для челябинских школьников иих родителей настоящим уроком здоровья, целью которого является формирование здорового образа жизни и развитие физических-качеств и способностей.

За время реализации проекта количество участников выросло с 5 до 14 тысяч за зимний сезон.

Большая популярность программы среди школьников и ее успешная реализация достигается благодаря усилиям многих людей. Руководители районных управлений образований, директора и педагоги образовательных учреждений создают условия для привлечения школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Организация и проведение мероприятий на высоком качественном уровне – это заслуга администрации горнолыжного курорта: комфортабельные автобусы, лучшая в России школа инструкторов, прокат современного горнолыжного снаряжения, удобные для обучения учебные склоны, здоровое питание.

Добрая традиция «Урока здоровья: горные лыжи и сноуборд» – вручение дипломов всем обучающимся.

В 2017 году Администрацией города Челябинска, Комитет по делам образования города Челябинска и горнолыжным курортом «Солнечная долина» в восьмой раз были проведены соревнования на Кубок Главы Администрации города Челябинска по горным лыжам и сноуборду.

От души желаю юным челябинцам и их родителям заботиться о своем здоровье, тем более на Южном Урале, где всегда поддерживаются и развиваются лучшие традиции физической культуры и спорта.

Олег Юрьевич Сиротин
Президент Национального парка спорта и туризма «Тургояк»

Дорогие друзья!

Горнолыжный курорт «Солнечная долина» – любимое место отдыха южно-уральцев и идеальное место обучения горным лыжам и сноуборду. Для этого здесь созданы все условия. Курорт оборудован и отвечает всем требованиям современных технологий и безопасности – именно поэтому горнолыжный курорт пользуется большим спросом среди туристов Южного Урала , и в том числе молодежи.

Программа «Урок здоровья: горные лыжи и сноуборд» успешно реализуется в Горнолыжном центре «Солнечная долина» при поддрежке Министерства образования и науки Челябинской области, городских и районных Управлений по делам образования.

География проекта велика. Ежегодно, начиная с 2007 года, в программе «Урок здоровья: горные лыжи и сноуборд» общее количество участников превысило 100 000 школьников и студентов Челябинска, Миасса, Златоуста, Чебаркуля, Копейска, Кыштыма, Усть-Катава.

Впервые побывав в «мире горных лыж», дети возвращаются к нам снова и снова, привлекая своих родителей, бабушек, дедушек и друзей. Такие уроки физкультуры привлекли внимание даже тех школьников, которые неохотно занимаются в школах общефизической подготовкой и физкультурой.

Занятия горными лыжами в «Солнечной долине» укрепляют здоровье молодого поколения, делают более целеустремленными и активными наших детей, приобщают их к здоровому образу жизни, решают очень важные задачи оздоровительного, образовательного и нравственного воспитания детей. Ведь каждый родитель желает, чтобы его ребенок был сильным, здоровым и успешным.

До новых встреч в «Солнечной долине»!

Школа инструкторов «ALPINE SCHOOL»

Ваше удовольствие – счастье для нас!
Девиз нашей школы инструкторов

Программа по обучению катания на горных лыжах и сноуборде, идущая за основу программы «Урок здоровья: горные лыжи и сноуборд», создана для того, чтобы можно было быстро, эффективно и красиво научиться кататься на горных лыжах и сноуборде. Есть три составляющих успеха: методика, инструктор и желание научиться. Всего лишь за несколько уроков лыжи становятся послушными и смирными, а сноуборд не пытается выпрыгнуть за трассу. Секрет успеха в покорении горных лыж и сноуборда находится у нас в голове. Чтобы хорошо кататься, нужно понимать, как управлять лыжами и сноубордом. Каким образом то или иное, порой незаметное движение или нагрузка на снаряжение меняют траекторию. Если же прибавить к этому, что на определенном уровне мастерства начинаются серьезные скорости спуска, то становится очевидным, что именно знания – основа успеха.

Основой проекта стала австрийская методика, которая считается одной из самых эффективных в мире. В России методику успешно реализует Национальная лига инструкторов, которая готовит профессиональных инструкторов по горнолыжному спорту и сноуборду. В процессе обучения дети становятся сильнее, у них улучшается координация движений. Они становятся более уверенными, спокойными и дисциплинированными. Ребенок – маленький, но вполне самостоятельная личность, и с этим надо считаться при обучении. Кроме того, нужно помнить, что дети не могут концентрироватьсяи сохранять внимание больше 10-15 минут. Поэтому мы учим катанию через игры. Дети обучаются посредством увиденного, услышанного, при помощи повторения и подражания.

Школа инструкторов ALPINE SCHOOL по обучению катания на горных лыжах и сноуборде образована в структуре ГЛК «Солнечная долина» в 2007 году:

– высококвалифицированные инструкторы;
– лучший в России учебный склон;
– удобный и безопасный подъемник для обучения;
– возможность перехода на другие склоны в зависимости от уровня катания благодаря единому ski-pass и системе переездов между трассами;
– программы индивидуального и группового обучения.

Высокий профессионализм – самое главное требование, которое предъявляется ко всем инструкторам, работающим в учебном центре. Профессиональный уровень наших инструкторов отражает их категория. Это статус, который присваивается инструктору в зависимости от его права обучать клиентов катанию разного уровня сложности – начинающие (категория «С»), совершенствующие технику катания (категория «В») и профессионалы (категория «А»). Инструкторы нашей школы ежегодно проходят курсы повышения квалификации в Национальной лиге инструкторов, которая в свою очередь входит в Международную ассоциацию инструкторов (ISIA). Именно поэтому наши инструкторы действительно компетентные специалисты – они знают, как правильно кататься, умеют делать это и способны научить этому каждого. Наши инструкторы обладают высокими организаторскими способностями, что позволяет им качественно и эффективно проводить групповые занятия. Каждому школьнику в группе обучения под руководством инструктора нашей школы гарантированы: внимание, высокая степень обеспечения безопасности, улучшение уровня катания с каждым новым занятием. Каждый инструктор – интересная личность, тонкий психолог и мастер

общения. Приятная и опрятная внешность, коммуникабельность, вежливость, пунктуальность, чувство юмора, оптимизм и позитивное отношение к жизни – важнейшие человеческие качества, которые также являются приоритетными для наших инструкторов.

Инструкторы нашего учебного центра станут настоящими друзьями для каждого ребёнка – они не только обеспечат его безопасность на склонах, но и научат его правильно и красиво кататься.

Команда инструкторов учебного центра – это:

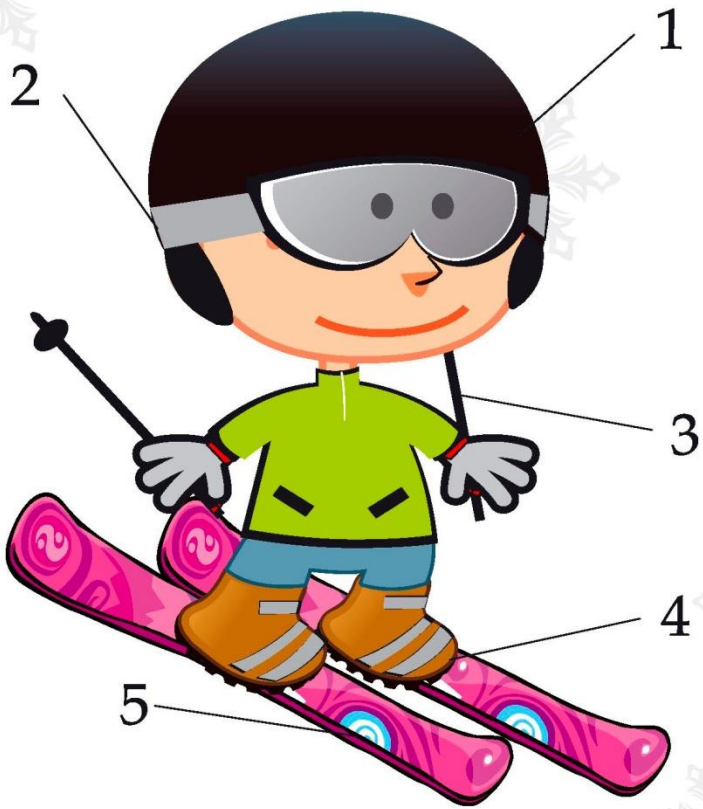
– 4 инструктора категории «А»;
– 8 инструкторов категории «В»;
– 12 инструкторов категории «С»;
– 5 преподавателей Национальной Лиги инструкторов России;
– 3 инструктора сборной России – участники Чемпионата мира среди инструкторов 2010;
– 4-хкратныечемпионы России среди инструкторов и бронзовые призёры Чемпионата мира;

Действительные лучшие инструкторы России!

Схема-чертеж экипировки и инвентаря для горных лыж

1. **Шлем** — одна из необходимых деталей как опытного лыжника, так и новичка. Он обеспечит защиту головы от разных травм.

2. **Очки** — защищают глаза от яркого света, от попадания в них разных маленьких предметов, позволяют хорошо видеть трассу.



3. **Палки** — вещь, без которой езда на лыжах вряд ли получиться. Высота палок зависит от вашего роста. Правильно подобранные палки обеспечивают вашу безопасную езду

4. **Ботинки** — очень важный атрибут лыжного снаряжения. Новичкам лучше подобрать легкие ботинки. В них и удобно, и комфортно.

5. **Горные лыжи** — особая разновидность лыж, используемая для спуска с горных склонов и в горнолыжном спорте.

Схема-чертеж экипировки и инвентаря для сноуборда

1. **Шлем** — одна из необходимых деталей как опытного лыжника, так и новичка. Он обеспечит защиту головы от разных травм.

2. **Очки** — защищают глаза от яркого света, от попадания в них разных маленьких предметов, позволяют хорошо видеть трассу.

3. **Ботинки** — очень важный атрибут лыжного снаряжения. Новичкам лучше подобрать легкие ботинки. В них и удобно, и комфортно.

4. **Сноуборд** (англ. snowboard, букв. «снежная доска») — спортивный снаряд, предназначенный для скоростного спуска с заснеженных склонов и гор.

Ski-pass - это магнитная карточка, которая позволяет пройти через турникет на территорию лыжной станции, где можно пользоваться всеми подъемниками и спускаться неограниченное количество раз по любым трассам.

Схема

ГЛК «Солнечная долина»

ОБОЗНАЧЕНИЕ ТРАСС

0	Нулевая	1100м
1	Известная	1000м
2	Солнечная	950м
3	Хафпайп	200м
4	Новая	1150м
5	Тургояк	1250м
6	Ильмен-тау (ски-кросс)	1150м
7	Детская	100м
8	Сноу-парк	300м
9	Учебная	300м
10	Трасса слоупстайла	420м
11	Тюбинговая трасса Сани Вали (для детей)	100м

СЛОЖНОСТЬ ТРАСС

- Трассы для начинающих
- Трассы низкого уровня сложности
- Трассы среднего уровня сложности
- Тюбинговая трасса

солнечная долина

УСЛУГИ КУРОРТА

ВОЗЬМИ КАРТУ С СОБОЙ

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

- Администрация
- Ресепшн
- Кафе
- Касса
- Картинг
- Прокат снегоходов/мотоциклов
- Туалет
- Прокат сноубордов, горных лыж
- Детская зона
- Специальные трассы
- Конный центр
- Хаски центр
- Тюбинг
- Вейк-тюбинг
- Пейнтбольный клуб «Партизан»
- Каток
- Термальная зона
- Тюбинговая карусель
- Медпункт
- Мангальная зона
- Проживание
- Бани
- Парковка
- Остановка трансфера ГЛК "Солнечная долина - клуб-отель "Золотой пляж"

КАНАТНО-БУКСИРОВОЧНЫЕ ДОРОГИ:

- Кресельный подъемник
- Учебный-ленточный подъемник
- Бугельный подъемник
- Искусственное освещение трасс

БАННЫЙ КОМПЛЕКС

- Баня «Sunny Valley»

ГОСТИНИЧНЫЙ КОМПЛЕКС И РЕСТОРАНЫ

- Поселок «Sunny Valley»
- Поселок «Family Alley»
- Апарт-отель «Sports Residence»
- Ресторан «Sports Residence»
- Ресторан «Sunny Valley»
- Ресторан «ЖИВОЙ РЫБЫ»

ПАРКОВКА:

- A Автобусы
- B Гости курорта
- C Гости Sports Residence

Инструктор проводит занятия по обучению катанию на горных лыжах и сноуборде

На гору с улыбкой!

Обед в темлом и просторном кафе «Турогояк»

или в ресторане «Иней»

Экскурсия на кресельном подъемнике на вершину горы

Будние дни – автобусный трансфер

Выходные дни – мультимодальная перевозка «СНЕГИРЬ»

солнечная долина

Расписание
на выходные дни

ПРОЕКТ СНЕГИРЬ

Челябинск
Время в пути: 1 час 15 мин.

Миасс
Пересадка: 30 мин.

Солнечная долина
Время в пути: 25 мин.

ТУДА	
8:35	Отправление поезда из Челябинска
10:10	Отправление автобуса из Миасса
10:35	Прибытие в Солнечную долину

ОБРАТНО	
16:20	Отправление автобуса из Долины
17:12	Отправление поезда из Миасса
18:28	Прибытие на вокзал Челябинска

солнечная долина

УРОК ЗДОРОВЬЯ: ГОРНЫЕ ЛЫЖИ И СНОУБОРД

Организатор: Горнолыжный курорт «Солнечная долина», г. Миасс, при поддержке Комитета по делам образования города Челябинска

Место проведения:
ГЛК «Солнечная долина», г. Миасс

Участники:
1-3 классы - горные лыжи,
4-11 классы - горные лыжи или сноуборд

Групповые занятия проводят:
лучшие инструкторы
Национальной Лиги инструкторов России

Сроки проведения проекта:

НОЯБРЬ - АПРЕЛЬ

Дни проведения: ежедневно

В стоимость программы входит:

- трансфер: АВТОБУС (будние дни), ЭЛЕКТРОПОЕЗД+АВТОБУС (проект «СНЕГИРЬ», суббота, воскресенье, праздничные дни);
- прокат снаряжения;
- услуги инструктора: 2 урока по 45 минут;
- аренда подъемника на учебном склоне;
- комплексный обед;
- страховка в транспорте;
- страховка на территории ГЛК;
- вручение дипломов;
- для обучающихся от 12 лет и старше–обзорная экскурсия на кресельном подъемнике.

Дополнительная услуга: 30 минут катания в тюбинговом комплексе -200 руб!

ГОРНЫЕ ЛЫЖИ И СНОУБОРД – ЭТО АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ЗДОРОВЬЕ И УСПЕХ!

ПРОЕКТ ВЫХОДНОГО ДНЯ «СОЛиДОЛ»

Для учителей и школьников: ски-пасс/4 часа или ски-пасс+прокат снаряжения/4часа.
Трансфер: ЭЛЕКТРОПОЕЗД+АВТОБУС (проект «СНЕГИРЬ») или Автобус.
Дни проведения: суббота, воскресенье, праздничные дни.

Все подробности по телефонам в Челябинске:
8 912-314-65-84 | 8 912-771-23-15

Группа вконтакте: vk.com/clubsolidol
www.dolina.su | urok-zdorovya@list.ru

Комитет по делам образования города Челябинска
Горнолыжный курорт «Солнечная долина»

солнечная долина

ДИПЛОМ

вручается

ученику(це) ____класса школы № ____ г. Челябинска

за активное участие в проекте
«УРОК ЗДОРОВЬЯ: ГОРНЫЕ ЛЫЖИ И СНОУБОРД»

Председатель Комитета по делам образования города Челябинска С.В. Портье

Президент АФСНО «Национальный парк спорта и туризма» О.Ю. Сиротин

Комитет по делам образования

« »_____20___г.

Приглашаем Вас принять активное участие в нашем проекте «Урок здоровья: горные лыжи и сноуборд»!

УРОК ЗДОРОВЬЯ: ГОРНЫЕ ЛЫЖИ И СНОУБОРД

солнечная долина

УРОК ЗДОРОВЬЯ: ЗИМНИЙ ЭКСТРИМ

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:

НА ВЫБОР:

- Всесезонный тюбинг / 30 мин
- Школа вождения на снегоходе / 30 мин
- Катание на собачьих упряжках / 30мин
- Зимний картинг / 30 мин
- Хаски-центр / 30 мин

- трансфер: АВТОБУС (будние дни),
- Страховка в транспорте и на территории ГЛК;
- Прокат снаряжения;
- Услуги инструктора;
- Вручение дипломов;
- Комплексный обед

Для детей от 12 лет и старше–обзорная экскурсия на кресельном подъемнике. (будние дни)

Все подробности по телефонам в Челябинске:
8 912-314-65-84 | 8 912-771-23-15

Группа вконтакте: vk.com/clubsolidol
www.dolina.su | urok-zdorovya@list.ru

Приглашаем Вас принять активное участие в проекте «Урок здоровья: зимний экстрим»!