

**Проект «Урок здоровья» – весна-лето-осень 2026**



**Программы "Урок здоровья" весна-лето-осень 2026 г. - ГЛК "Солнечная долина"**

№	Наименование программы	В стоимость входит: занятия по выбранной программе, автобусный трансфер, страховка, прокат снаряжения, комплексный обед, дипломы об участии в программе.
1	"Урок здоровья: будь готов к ГТО" 1-11 класс	2 этапа: Прохождение 2-х трасс "Веревочного экстрим-парка" (В.Э.) или 1 трасса В.Э. + пеший поход
2	"Урок здоровья: пеший поход"	2 этапа: пеший поход на гору Известная + установка палатки и разведение костра
3	"Урок здоровья: Летний экстрим - 1" 1-11 класс	2 этапа: Прохождение 1 трассы В.Э.+ тьюбинг /30 мин. или тьюбинг /60 мин.
4	"Урок здоровья: Летний экстрим - 2" 1-11 класс	<b>НОВАЯ ПРОГРАММА:</b> 1 трасса В.Э. + <b>ЗИПЛАЙН</b> - 1 спуск (для детей от 13 лет)
5	"Урок здоровья: Экспедиция "Золотоискатели"1-4 класс	3 этапа: Золотоискатели + общение с животными + школа верховой езды
6	"Урок здоровья: Ребятам о зверятах" от 5 лет	3 этапа: Школа верховой езды / 30 мин + общение с животными/ 30 мин + тьюбинг/30 мин или 1 трасса В.Э.
7	"Урок здоровья: Зарница" 1-11 класс	2 этапа: лазертаг + прохождение 1 трассы В.Э. или тьюбинг/30 мин.
8	"Урок здоровья: Квадро-экстрим -1" 1-11 класс	3 этапа: Прохождение 1 трассы В.Э. + вождение на квадроциклах или картинге /30 мин + тьюбинг/30 мин
9	"Урок здоровья: Квадро-экстрим-2" 1-11 класс	3 этапа: Вождение на квадроциклах, картингах и прохождение 1 трассы В.Э.
10	"Урок здоровья: Веселая переправа" 5-11 класс	3 этапа: Прохождение 1 трассы В.Э. (или пеший поход) + речной катамаран + на выбор: навесная переправа или установка палатки, разведение костра

**Дополнительная услуга: обзорная экскурсия на кресельном подъемнике. Возраст от 12 лет или с сопровождением взрослых**

**Программы "Урок здоровья" весна-лето-осень 2026 г. - КО "Золотой пляж"**

1	"Урок здоровья: пеший поход"	2 этапа: пеший поход на гору Лысяя + установка палатки и разведение костра
2	"Урок здоровья: будь готов к ГТО"	2 этапа: Прохождение 2-х трасс "Веревочного экстрим-парка"( В.Э.) или на выбор : 1 трасса В.Э.+ пеший поход вокруг оз. Инышко/1 час или пеший поход на г.Лысяя/7 км
3	"Урок здоровья: Веселая переправа" 5-11 класс	3 этапа: 1 трасса В.Э. + речной катамаран + поход на гору Лысяя или навесная переправа или поход вокруг оз. Инышко
4	"Детская яхтенная школа Фёдора Конюхова"	5 этапов: 1 трасса В.Э. + хождение на яхте /30 мин + навесная переправа (или морские узлы) + установка палатки (или морская азбука) + разведение костра
5	"Туристический калейдоскоп"	Веревочный экстрим парк / 1 трасса + речной катамаран/ 30 мин. + пеший поход + навесная переправа + установка палатки, разведение костра

## «Урок здоровья: будь готов к ГТО»

Данная программа включает в себя 2 этапа:

1 вариант:  
прохождение 2 трасс веревочного экстрим парка

2 вариант:  
прохождение 1 трассы веревочного экстрим парка и пеший поход



## 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:

Веревоочный экстрим ( 2 трассы)	Автобусный трансфер;
Веревоочный 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;
Всесезонный тюбинг	Комплексный обед.

Дополнительно: безопасный круглогодичный тюбинг – 150 руб. за 30 мин.

Обзорная экскурсия на кресельном подъемнике.

**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**

## «Урок здоровья: будь готов к ГТО» 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.



## ЗЕЛЕНАЯ ТРАССА



## 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.



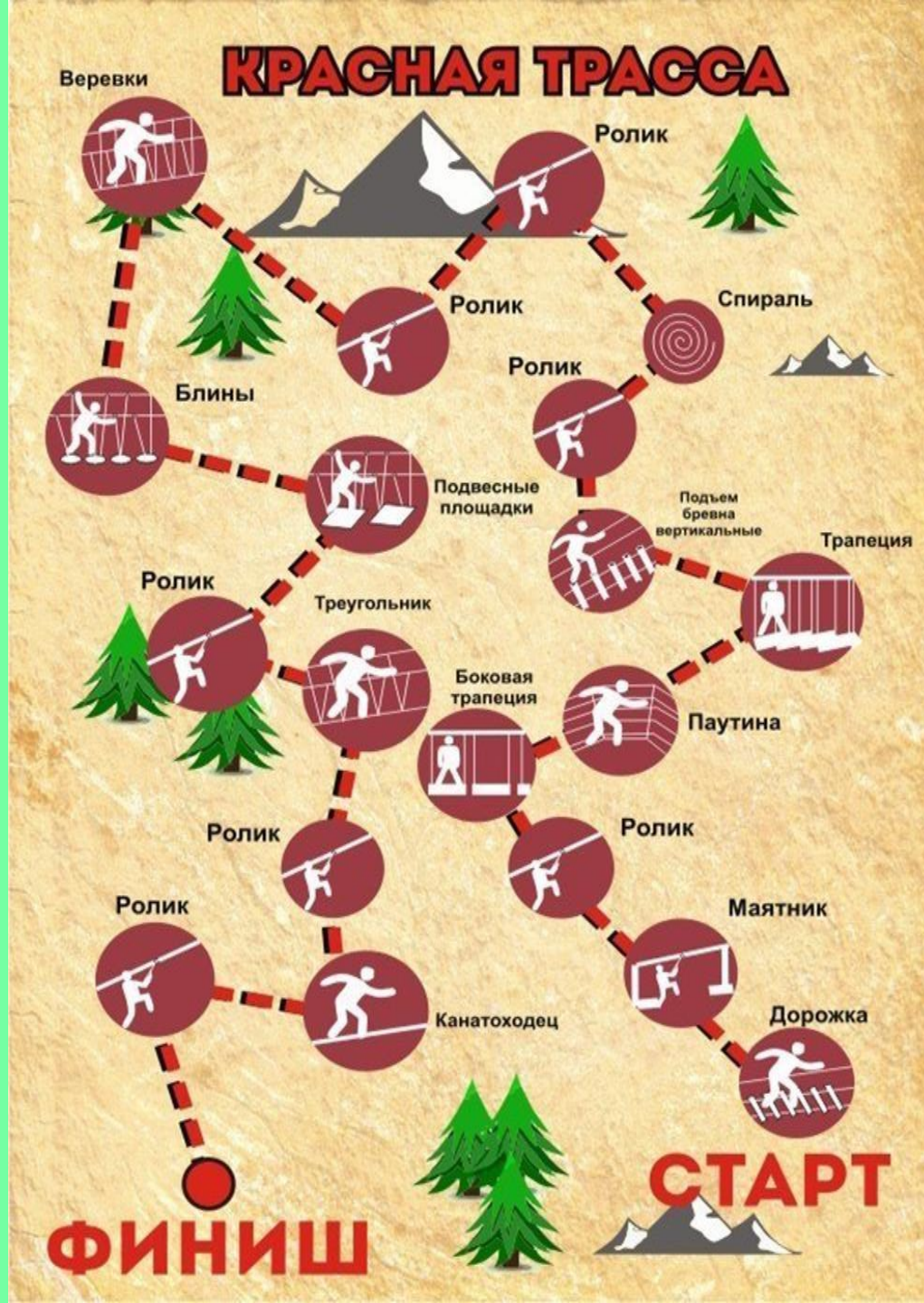
# СИНЯЯ ТРАССА



## Красная трасса

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

Возраст с 15 лет и старше. Трасса достаточно сложная и требует от участников хорошей физической подготовки, смелости, ловкости, силы.







## НОВАЯ ПРОГРАММА - «Урок здоровья: летний экстрим – 2»

Данная программа включает в себя 2 этапа:

1 этап - скоростной спуск на трассе ЗИПЛАЙН

2 этап - прохождение 1 трассы веревочного экстрим парка

Возраст участников – 13 лет и старше.

- Перепад высот - 212 метров
- Протяженность трассы - 950 метров
- Средняя скорость полета - 55 км/час

ЗИПЛАЙН – это идеальное сочетание скорости, высоты и ощущения полёта.

Это отличный способ вместе преодолеть страхи, поддерживать друг друга, стать более уверенным в себе и от души посмеяться. Это опыт, который останется в вашей памяти на всю жизнь, и воспоминания о нем будут снова и снова поднимать вам настроение.

## «Урок здоровья: Зарница»

Данная программа включает в себя 2 этапа:

1 этап: командная военно-тактическая игра с использованием безопасного лазерного оружия и сенсоров, фиксирующих попадания.

2 этап на выбор: прохождение 1 трассы веревочного экстрим парка или тубинг/30 мин.



## «Урок здоровья: квадроэкстрим - 1»

Данная программа включает в себя

3 этапа:

1 этап: прохождение 1 трассы

веревочного экстрим-парка

2 этап: школа вождения на  
квадроцикле или школа вождения на  
картинге

3 этап: всесезонный тюбинг 30 мин.

## «Урок здоровья: квадроэкстрим - 2»

Данная программа включает в себя

3 этапа:

1 этап: прохождение 1 трассы

веревочного экстрим-парка

2 этап: школа вождения на  
квадроцикле

3 этап: школа вождения на  
картинге



## УРОК ЗДОРОВЬЯ: КВАДРО-ЭКСТРИМ

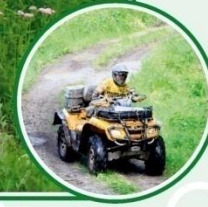
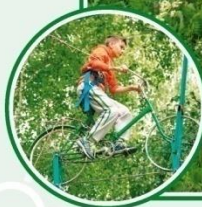
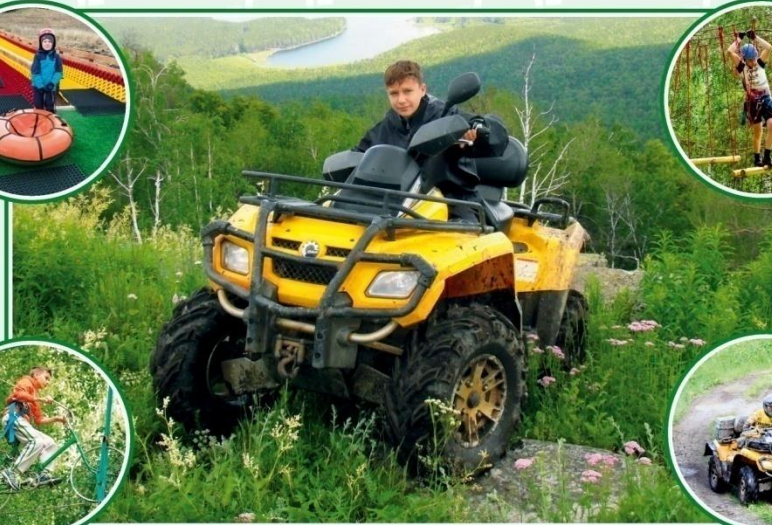
Организаторы: Горнолыжный курорт "Солнечная долина",  
при поддержке Министерства физической культуры и спорта Челябинской области и  
Министерства образования и науки Челябинской области.

### МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:

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

### УЧАСТНИКИ:

Школьники 1-11 класс. Групповые занятия с инструктором



### В ПРОЕКТ ВХОДИТ:

#### 4 ЭТАПА НА ВЫБОР:

Школа вождения на квадроцикле  
Школа вождения на картинге  
«Веревочный экстрим-парк»  
Всесезонный тюбинг  
Навесная переправа

Автобусный трансфер;  
Страховка в транспорте и на территории ГЛК;  
Прокат снаряжения;  
Услуги инструктора;  
Вручение дипломов;  
Противоклещевая обработка территории.  
Комплексный обед

Дополнительно: безопасный круглогодичный тюбинг – 150 руб. за 30 мин.  
Обзорная экскурсия на кресельном подъемнике.

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

## «Урок здоровья: квадроэкстрим»



## «Урок здоровья: веселая переправа»

Данная программа включает в себя

3 этапа на выбор:

1 этап: Поход или прохождение 1 трассы веревочного экстрим-парка

2 этап: речной катамаран

3 этап на выбор:

- навесная переправа
- установка палатки, разведение костра



## 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

### ВЕСЕЛАЯ ПЕРЕПРАВА



### В ПРОЕКТ ВХОДИТ:

#### 4 ЭТАПА НА ВЫБОР:

Слав на спортивных катамаранах  
"Веревоочный экстрим-парк"  
Навесная переправа  
Всесезонный тюбинг

Автобусный трансфер;  
Страховка в транспорте и на территории ГЛК;  
Прокат снаряжения;  
Услуги инструктора;  
Вручение дипломов;  
Противоклещевая обработка территории.  
Комплексный обед

Дополнительно: безопасный круглогодичный тюбинг – 150 руб. за 30 мин.  
Обзорная экскурсия на кресельном подъемнике.

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

## Сплав на спортивных катамаранах

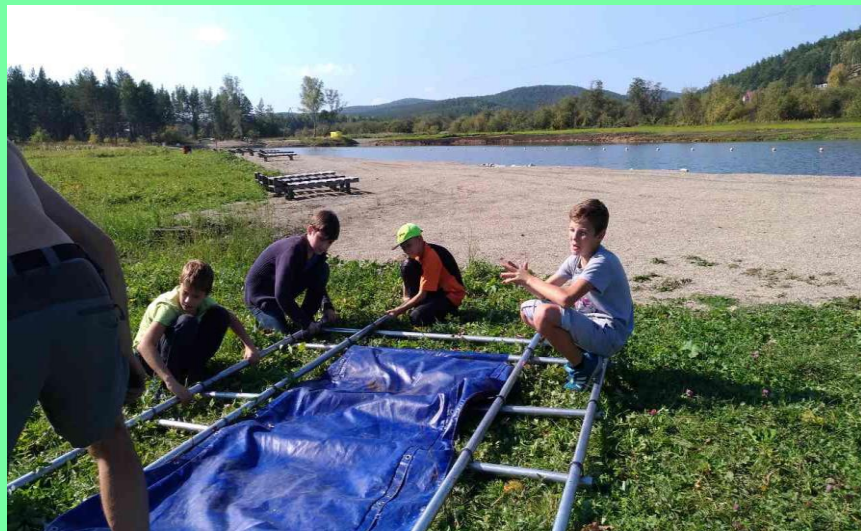
– один из видов спортивного туризма. Осуществляется на надувных 6-ти местных катамаранах .

Маршрут подходит для детей 4-11 классов.

Вне зависимости от уровня спортивной подготовки, каждый получит массу позитивных эмоций и незабываемых впечатлений.

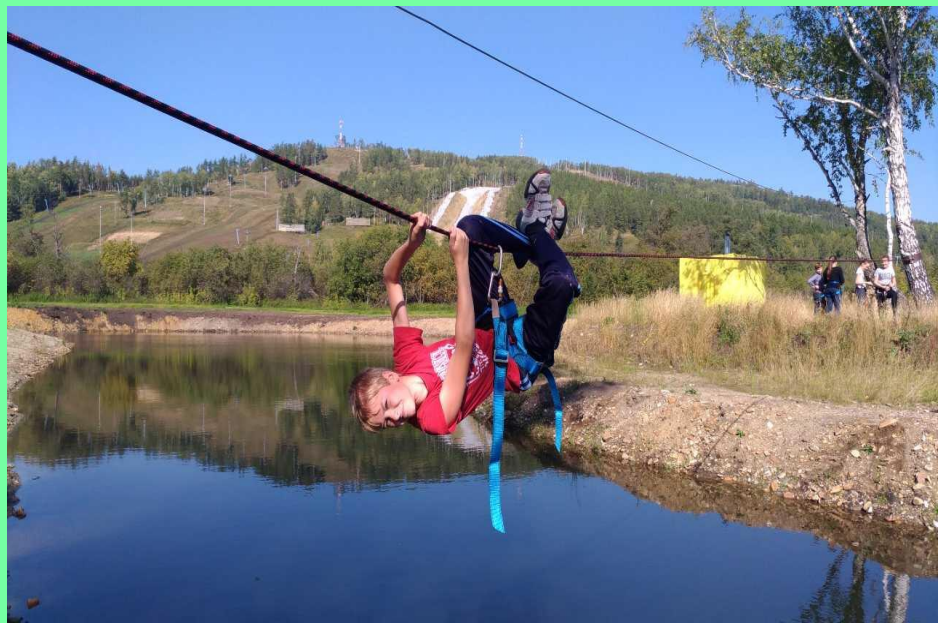


## Сплав на спортивных катамаранах



**«Навесная переправа»** -  
является наиболее сложным  
элементом туристического похода.  
Этап подходит для детей 4-11  
классов.

Это метод преодоления протяжных  
препятствий (ручейков, рек) при  
помощи веревки, каната или троса,  
закрепленного между двумя  
опорами на разные стороны от  
препятствия.



## «Урок здоровья: Ребятам о зверятах»

Данная программа включает в себя 3 этапа:

1 этап: школа верховой езды 30 мин.

2 этап: «хаски-центр» (общение с животными) 30 мин.

3 этап: всесезонный тюбинг 30 мин.



**Туристический поход на гору  
«Известная» ГЛК «Солнечная долина»  
или на гору «Лысая» КО «Золотой пляж»  
оз.Тургояк**

(1-11 классы) с обучением  
туристическим навыкам, даёт  
возможность повысить  
выносливость, улучшить опорно-  
двигательный аппарат, научиться  
навыкам, необходимым для  
увеличения выживаемости в  
сложных ситуациях.



## «Урок здоровья: Экспедиция золотоискатели»

Командно-образующая программа с познавательным форматом, представляет краеведческую тематику, прививает чувство любви к родному краю и его истории.

Участники: 1-4 классы

Программа состоит из 3 этапов:

1 этап – золотоискатели , установка палатки, разведение костра

2 этап – общение с животными в «Хаски-центре»

3 этап - школа верховой езды





# «Урок здоровья: экспедиция золотоискатели»



## «УЧЕБА ШКОЛЬНОГО АКТИВА», «ТУРИСТИЧЕСКИЙ СЛЁТ»

Горнолыжный курорт «Солнечная долина»  
в период с сентября и до открытия зимнего  
сезона приглашает Вас провести  
мероприятия:

**«Учеба школьного актива», туристические  
слеты и другие интересные события.**

«Солнечная долина» - курорт, расположенный в одном из  
самых живописных уголков Уральского горного массива, в  
120 км от г. Челябинска и 12 км от г. Миасса.

Курорт располагает расширенной инфраструктурой, в него  
входит:

апарт-отель «SunnyValley», гостиничный комплекс «Иней»,  
конференц-площадки, сеть ресторанов, детский клуб Федора  
Конюхова, банный комплекс, барбекю-зоны, рыбная ферма и  
рыбалка, крупнейший на Урале летний веревочный экстрим-  
парк, хаски-центр и школа верховой езды, прокат для  
активного отдыха, безопасный всесезонный тюбинг,  
квадроциклы, картинг, чистое озеро с оборудованным  
пляжем и реверсной лебедкой для обучения вейкбордингу,  
обзорная экскурсия на кресельном подъемнике для детей  
старше 12 лет.



# Виды занятий

**Групповые занятия**  
(на 5-10 обучающихся) состоят  
из 6 этапов по 30 мин.

**1:** Инструктаж. Прогулка на  
яхте.

**2-3:** Вербочный экстрим-парк –  
1 трасса.

**4:** Навесная переправа

**5:** Установка палатки или  
морские узлы

**6:** Разведение костра или  
морская азбука



## ШКОЛА ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ ФЁДОРА КОНЮХОВА **ДЕТСКАЯ ЯХТЕННАЯ ШКОЛА**

Организаторы: Клуб-отель «Золотой пляж», Школа путешественников Федора Конюхова, Горнолыжный курорт «Солнечная долина», при поддержке Министерства культуры Челябинской области, Министерства физической культуры и спорта Челябинской области и Министерства образования и науки Челябинской области.

### **МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:**

РФ, Челябинская обл., г. Миасс, озеро Тургояк, Клуб-отель «Золотой пляж»

### **УЧАСТНИКИ:**

Школьники 1-11 класс. Групповые занятия с инструктором



### **В ПРОЕКТ ВХОДИТ 6 ЭТАПОВ НА ВЫБОР:**

Прогулка на яхте ( 30 мин)  
Вербочный экстрим ( 1 час)  
Скалодром ( 30 мин)  
Установка палатки и ....( 30 мин)  
Морские узлы ( 30 мин)  
Слэлкайн ( хождение по стропе)( 30 мин)  
Страйкбольный тир ( доп-но плюс 150 руб)

Автобусный трансфер;  
Страховка в транспорте и на территории КО;  
Прокат яхты и снаряжения;  
Услуги инструктора;  
Вручение дипломов;  
Противоклещевая обработка территории;  
Комплексный обед

### **Подробная информация:**

222-41-29 | 8 912-314-65-84 | 8 912-771-23-15 | 777-58-83 | 8 (3513) 29-80-91

[www.goldenbeach.ru](http://www.goldenbeach.ru) | e-mail: [urok-zdorovy@list.ru](mailto:urok-zdorovy@list.ru)  
[info@goldenbeach.ru](mailto:info@goldenbeach.ru)

Для участия в проекте **«УРОК ЗДОРОВЬЯ»** 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,  
8-912-771-23-15 Екатерина,  
8-932-300-95-99 Александра

