

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 Министерства образования и науки Челябинской области и 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.





**Кузнецов Александр Игоревич**  
**Министр образования и науки**  
**Челябинской области**

Уважаемые участники проекта!

Спортивно-оздоровительный проект «Урок здоровья: горные лыжи и сноуборд» за минувшие годы стал одним из наиболее массовых спортивных направлений в нашем регионе, превратился в мощную социальную программу направленную на привлечение подрастающего поколения к здоровому образу жизни. Актуальность проекта подтвержда-

ется его растущей популярностью. Сегодня им охвачены обучающиеся из многих муниципалитетов Челябинской области.

Особенно хочется отметить, что многие из тех, кто никогда не занимался горными лыжами и сноубордом, полюбили эти зимние виды спорта практически с первых занятий, благодаря профессионализму тренерско-преподавательского состава проекта, индивидуальному подходу к каждому участнику, высокому уровню организации проекта. Коллектив единомышленников проекта ежегодно дарит детям Челябинской области радость общения с уральскими горами.

Выражаю надежду, что этот долговременный, постоянно развивающийся проект привлечет в 2018/2019 учебном году еще большее количество участников и продемонстрирует стремление южноуральских школьников стать физически и духовно развитыми людьми.



**Олег Юрьевич Сиротин**  
**Президент Национального парка**  
**спорта и туризма «Тургойак»**  
**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 поддержке 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 смиренными, 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 концентрироваться сохраняя 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 ребенка – они не только обеспечат его безопасность на склонах, но и научат его правильно и красиво кататься.

Команда инструкторов учебного центра – это:

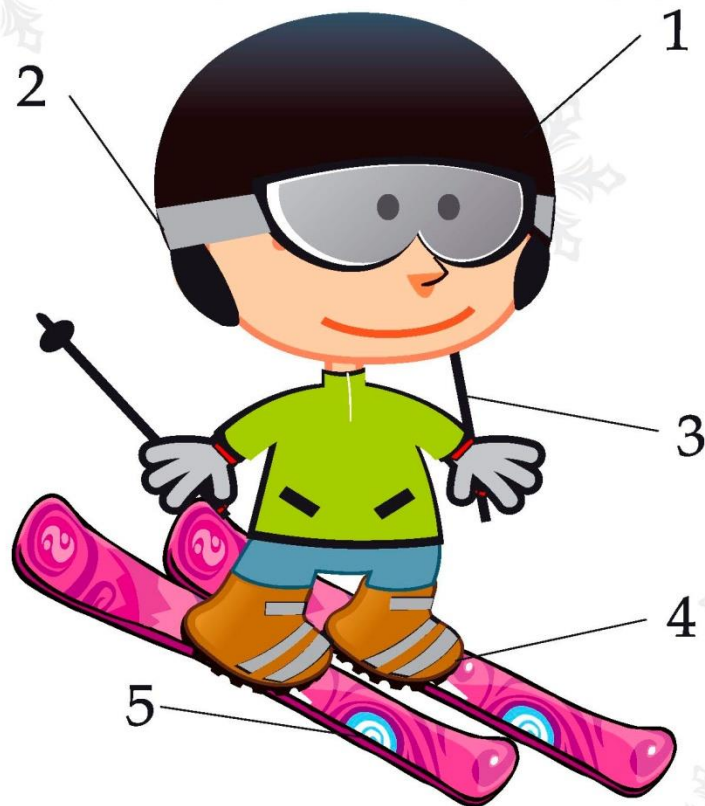
- 4 инструктора категории «А»;
- 8 инструкторов категории «В»;
- 12 инструкторов категории «С»;
- 5 преподавателей Национальной Лиги инструкторов России;
- 3 инструктора сборной России – участники Чемпионата мира среди инструкторов 2010;
- 4-кратные чемпионы России среди инструкторов и бронзовые призёры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

**Действительные лучшие инструкторы России!**



## Схема-чертеж экипировки и инвентаря для горных лыж

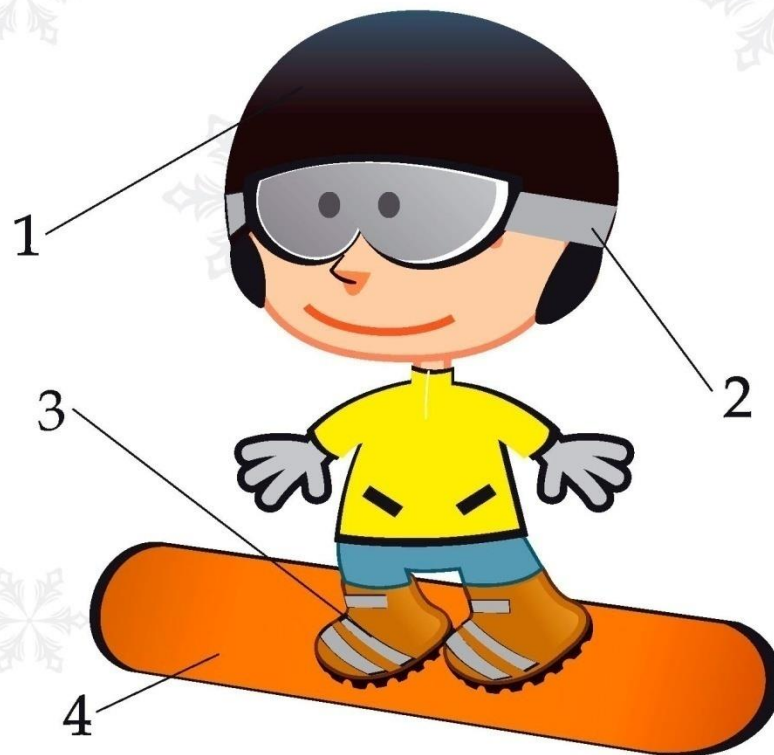
1. **Шлем** — одна из необходимых деталей как опытного лыжника, так и новичка. Он обеспечит защиту головы от разных травм.
2. **Очки** — защищают глаза от яркого света, от попадания в них разных маленьких предметов, позволяют хорошо видеть трассу.



3. **Палки** — вещь, без которой езда на лыжах вряд ли получится. 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	Хафтайп	200м	●
4	Новая	1150м	●
5	Тургойяк	1250м	●
6	Ильмен-тау (ски-кросс)	1150м	●
7	Детская	100м	●
8	Сноу-парк	300м	●
9	Учебная	300м	●
10	Трасса слупстайла	420м	●
11	Тюбинговая трасса Сани Вали (для детей)	100м	●

### СЛОЖНОСТЬ ТРАСС

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



УСЛУГИ КУРОРТА

ВОЗЬМИ КАРТУ С СОБОЙ



### УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

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

### КАНАТНО-БУКСИРОВОЧНЫЕ ДОРОГИ:

- Кресельный подъемник
- Учебный, ленточный подъемник
- Вугельный подъемник
- Искусственное освещение трасс

### БАННЫЙ КОМПЛЕКС

- Баня «Sunny Valley»

### ГОСТИНИЧНЫЙ КОМПЛЕКС И РЕСТОРАНЫ

- Поселок «Sunny Valley»
- Поселок «Family Alley»
- Апартаменты 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 теплом и просторном кафе «Турогояк»



или в ресторане «Иней»



Экскурсия на кресельном подъемнике на вершину горы





## Будние дни – автобусный трансфер



## Выходные дни – мультимодальная перевозка «СНЕГИРЬ»



### Расписание на выходные дни



**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**

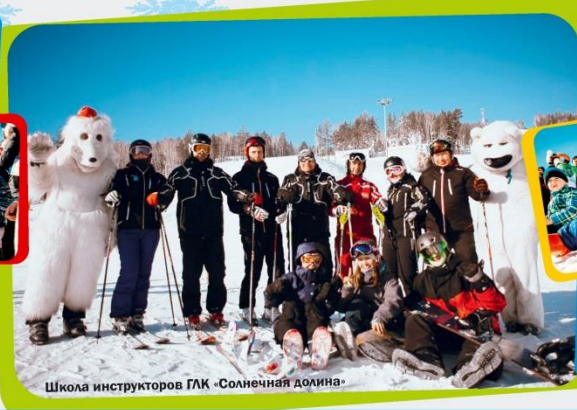
**Дни проведения: ежедневно**

**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!**



Школа инструкторов ГЛК «Солнечная долина»

## ПРОЕКТ ВЫХОДНОГО ДНЯ «СОЛИДОЛ»

Для учителей и школьников: ски-пасс/4 часа или ски-пасс+прокат снаряжения/4 часа.

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](http://www.dolina.su) | [urok-zdorovya@list.ru](mailto: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 АСНО «Национальный парк  
спорта и туризма» О.Ю. Сиротин



« » 20 \_\_\_\_ г.

Приглашаем Вас принять активное  
участие в нашем проекте  
«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 / 30 мин  
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](https://vk.com/clubsolidol)  
[www.dolina.su](http://www.dolina.su) | [urok-zdorovya@list.ru](mailto:urok-zdorovya@list.ru)



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



ШКОЛА  
ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ

Миасс, Челябинская область