

Sportovně branný kurz

Třídy 2.A, 2B

- Kurzovné:** Cena kurzu je **3 000,- Kč**. V ceně je zahrnuta plná penze, doprava, ubytování a náklady spojené s ubytováním.
- Org. pokyny:** Vedoucí kurzu zodpovídá za program výcviku, který je možno měnit podle místních podmínek. *Všichni účastníci jsou povinni dodržovat řád ubytovacího zařízení ve kterém se bude kurz konat a řád kurzu stanovený vedoucím kurzu.*
- Ubytování:** Výcvikové středisko SOŠOOM Malé Svatoňovice
- Náplň kurzu:** Topografie, orientace v terénu, zásady pobytu na horách a při turistice, spolu s kondiční přípravou jednotlivce. Cyklistický výcvik.
- Vybavení:** Sportovní oblečení, sportovní obuv, sálová obuv, přezůvky, pokrývka hlavy, hygienické potřeby, osobní léky, průkaz pojištěnce, opalovací krém, kapesné, index, plavky. **Helma na kolo, doklad o seřízení kola!!, náhradní duše, lepení, klíče ke kolu, zámek.**
- Poznámky:** **V případě hrubého porušení pravidel kurzu bude student vyloučen a na vlastní náklady odvezen domů rodiči!**

Rámcový program soustředění

Den	Dopolední zamětnání	Odpolední zamětnání	Večerní zamětnání
1.		Odjezd od školy ve 13:00 h	Příjezd v 18.00, večere, ubytování, seznámení s řády kondiční příprava
2.	Cyklovýlet + rozdělení do družstev	Časovka družstev na Žaltman (kolo)	Přednáška – výstroj a výzbroj cyklisty
3.	Celodenní cyklovýlet	Celodenní cyklovýlet	Přednáška – PP, topografie
4.	Volný režim - regenerace	Silový trojboj (družstva)	Film – Kolo pro život
5.	Celodenní pochod s úkoly	Celodenní pochod s úkoly	Opékání buřtů
6.	Volný režim - regenerace	Sportovní hry	Dokumentární film – Tour de France
7.	Kvadriatlon (plavání, kolo)	Kvadriatlon (běh, střelba)	Závěrečný úklid + vyhlášení a vyhodnocení kurzu
8.	Odjezd ze školícího střediska Přejezd do Plzně		

Program kurzu může být změněn podle počasí.