

Soustředění dálkového studia

Sportovně branný kurz

Třída 1. DS

- 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 SOŠ OOM Malé Svatoňovice
- Náplň kurzu:** Topografie, orientace v terénu, zásady pobytu na horách a při turistice, spolu s kondiční přípravou jednotlivce.
- Vybavení:** Sportovní oblečení, sportovní obuv (i na převlečení a přezutí), přezůvky, pokrývka hlavy, hygienické potřeby, osobní léky, průkaz pojištěnce, opalovací krém, kapesné, osobní léky, index, plavky.
- Poznámky:** **V případě hrubého porušení pravidel kurzu bude žák vyloučen a na vlastní náklady se dopraví domů!**

Rámcový program soustředění

Den	Dopolední zamětnání	Odpolední zamětnání	Večerní zamětnání
1.	Odjezd z Plzně		Příjezd v 17.00, večeře, ubytování, seznámení s řády procházka areálem
2.	Sebeobrana	Výšlap na Žaltman	První pomoc Kondiční cvičení
3.	Sebeobrana	Výlet po okolí	Večerní pochod od 1.00 – 05.00
4.	Celodenní pochod do Ratibořic		
5.	Sebeobrana	Míčové hry v tělocvičně	Úpolová cvičení
6.	Sebeobrana	Výlet po okolí	Míčové hry
7.	Závěrečný úklid Odjezd ze školícího střediska Přejezd do Plzně	-----	-----

Program kurzu může být změněn podle počasí.