



SPORTA NOMETNE „SportCamp 2017” DIENAS KĀRTĪBA



РАСПОРЯДОК ДНЯ СПОРТИВНОГО ЛАГЕРЯ „SportCamp”

8:00	CELŠANAS	ПОДЪЕМ
8:10	RĪTA NOSTĀDĪŠANA	УТРЕННЕЕ ПОСТРОЕНИЕ
8:10-8:30	VFS (VISPĀRĒJĀ FIZISKĀ SAGATAVOŠANA – RĪTA ROSME)	ОФП (ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА)
8:30-9:00	HIGIĒNAS PROCEDŪRAS (TUALĒTE, DUŠA)	ПРОЦЕДУРЫ ГИГИЕНЫ (ТУАЛЕТ, ДУШ)
9:00-9:30	BROKASTIS	ЗАВТРАК
9:30-10:00	ISTABU NOKĀRTOŠANA	УБОРКА КОМНАТ
10:00-10:05	IEPAZĪŠANĀS AR DIENAS MĒRĶIEM UN UZDEVUMIEM	ЗНАКОМСТВО С ЦЕЛЯМИ И ЗАДАЧАМИ НА ДЕНЬ
10:05-11:35	1.TRENIŅŠ (TTT - TAEKWON-DO TEHNIKA TUĻ)	1 ТРЕНИРОВКА (ТТТ - ТЕХНИКА TAEKWON-DO TUĻ)
11:35-12:00	TUALĒTE, DUŠA	ТУАЛЕТ, ДУШ
12:00-13:30	SPORTA SPĒLES, PELDĒŠANAS, SAUĻOŠANAS	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, КУПАНИЕ, ЗАГОРАНИЕ
13:30-14:30	PUSDIENAS	ОБЕД
14:30-16:00	KLUSĀ STUNDA (ATPŪTA, MIEGS)	ТИХИЙ ЧАС (ОТДЫХ, СОН)
16:00-18:00	2.TRENIŅŠ (TTS - TAEKWON-DO TEHNIKA SPARRINGS)	2 ТРЕНИРОВКА (TTS - ТЕХНИКА TAEKWON-DO SPARRING)
18:00-18:30	TUALĒTE, DUŠA	ТУАЛЕТ, ДУШ
18:30-19:30	RADOŠĀS DARBNĪCAS, KONKURSI VAI BRĪVAIS LAIKS	МАСТЕРСКИЕ ПО ИНТЕРЕСАМ, КОНКУРСЫ ИЛИ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ
19:30-20:00	VAKARIŅAS	УЖИН
20:00-22:00	BRĪVAIS LAIKS (SPĒLES, RADOŠĀS DARBNĪCAS, PĀRGĀJieni, GALDA SPĒLES, ZVANS VECĀKIEM UN UTT.)	СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ (ИГРЫ, ЗАНЯТИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ, ПРОГУЛКИ, НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ, ЗВОНОК РОДИТЕЛЯМ И Т.Д.)
22:00-22:10	VAKARAS NOSTĀDĪŠANA	ВЕЧЕРНЕЕ ПОСТРОЕНИЕ
22:10-22:30	NAKSNIŅAS – DIENAS IZVĒRTĒŠANA	ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗА ДЕНЬ
22:30	ATVAIRIS	ОТБОЙ

