Задание №20. Характеристика форм организации туристских мероприятий.

| Форма организации | Содержание и проведение |
| --- | --- |
| Походы выходного дня | Самый массовый вид походов, который играет в адаптивном туризме чрезвычайно важную роль. Именно они в наибольшей степени соответствуют целям и задачам адаптивной двигательной рекреации. В походе выходного дня человек определяет: может ли он ходить в походы, какие нагрузки он способен переносить, какой вид туризма ему больше всего нравится, и т.д. В походе выходного дня туристы отдыхают, тренируются, осваивают туристские умения и навыки. С точки зрения здоровья, полезнее в течение года по два раза в месяц ходить в двухдневные походы выходного дня, чем один раз в год в многодневный. При разработке маршрута похода выходного дня, следует учитывать несколько правил. Маршрут должен соответствовать подготовленности участников. Не следует торопиться с включением в маршрут крупных подъемов, траверс крутых склонов и т. д. Физические нагрузки должны возрастать по мере совершенствования физической подготовленности. В походы выходного дня следует выходить с учетом сезона: в удобной одежде и свободной обуви. От правильной организации движения туристов на маршруте зависят ритмичность работы организма, правильная дозировка нагрузки, четкость в действиях группы, безаварийность похода. Главная мера безопасности в туристских походах – дисциплина. Недисциплинированность и низкая сознательность проявляются в самовольном изменении утвержденного маршрута. |
| Многодневные походы физкультурно-спортивной направленности | Именно в таких походах инвалид имеет возможность познать и испытать все трудности туристской деятельности. Очень часто именно после многодневных походов он изменяет свою потребностно-мотивационную сферу, ценностные ориентации и постепенно переходит в данном виде двигательной активности от адаптивной рекреации к адаптивному спорту. Спортивными в Российской Федерации принято считать туристские походы, соответствующие определенным категориям сложности. Самый простой - 1-я категория, самый сложный - 6-я категория. По совокупности походов различной категории сложности туристам присваиваются спортивные звания вплоть до мастера спорта международного класса. |
| Туристский слет | Туристские слеты проводятся один-два раза в год и собирают туристский актив региона. Во время слета проводятся соревнования, конкурсы, общение, песни у костра. Численность туристских слетов, которые по продолжительности составляют 3--5 дней, может достигать нескольких сот и даже тысяч человек. |
| Оздоровительный туристский лагерь | Суть оздоровительного туристского лагеря заключается в том, что туристы, выезжая на природу, останавливаются в одном месте (лагере), из которого они направляются на прогулки, экскурсии, рыбалку и т.п. Турлагерь доступен всем инвалидам, кому можно выезжать из города. |