**Тема 5. Туризм.**

**Задание 20.**

|  |  |
| --- | --- |
| **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. |
| **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.  Практика показывает, что продолжительность лагеря для людей с ограниченными жизненными возможностями - 10-12 дней, количество участников - до 30 человек.  **Любое туристическое мероприятие с участием инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья необходимо тщательно планировать и подготавливать.** Для успешного проведения туристического лагеря необходимо решить следующие задачи:   * определить круг участников, общую численность лагеря; * выбрать удобное место с ровной площадкой в живописном, экологически чистом районе, в лесной зоне, на берегу водоема, имеющего условия для купания; * недалеко должен быть родник, вода из которого соответствует требованиям санитарно-эпидемиологической безопасности; * до заезда туристов в лагерь продумать и согласовать с представителями участников план лагеря; * разработать программу лагеря, учитывающую специфику состояния здоровья, уровень возможностей, мировоззрение, интересы участников и составить режим дня с учетом специфических особенностей участников, * предусмотреть незагруженное мероприятиями и заданиями время для пассивного отдыха; * заранее оборудовать туалеты, умывальники, кострища, места для купания, спуски к воде; * продумать вопросы доставки туристов и снаряжения до лагеря и обратно, тактику решения санитарно-гигиенических проблем, медицинское обеспечение; * обеспечить соблюдение туристами правил техники безопасности; * составить карту местности и раздать ее участникам по приезде в лагерь; * предварительно провести с привлеченными помощниками (волонтерами) курс лекций об особенностях работы с инвалидами и пожилыми людьми; * обеспечить сохранность продуктов питания. |