

## Профпроба «Путь в профессию инструктор-проводник в туристских походах»

### 1. Паспорт программы

Наименование профессионального направления: инструктор-проводник

Автор программы: Сидорова Светлана Владимировна, методист

ГБУ ДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга

| Вид             | Формат проведения | Время проведения | Возрастная категория | Доступность для участников с ОВЗ   |
|-----------------|-------------------|------------------|----------------------|--|
| Ознакомительный | Очный             | 45 мин           | 5-7 кл.              | Общие заболевания (нарушение дыхательной, пищеварительной, эндокринной системы, Участие участников с ОВЗ недопустимо |

### 2. Содержание программы

#### 1.Краткое описание профессионального направления:

Инструктор-проводник — это **профессионал**, который делает походы безопасными, интересными и познавательными, сочетая навыки педагога, спасателя, организатора и лидера.

**Важный момент:** с 2024 года в России введена обязательная аттестация инструкторов-проводников, что повышает требования к их квалификации и профессионализму.

#### 2.Место и перспективы данного направления в современной экономике региона

Инструкторы-проводники востребованы в туристических компаниях, на горнолыжных курортах, в национальных парках, спортивных клубах, а также могут работать на фрилансе или вести частную практику. Профессия предполагает возможность совмещения разных специализаций (пешеходный, водный, горный, конный, велотуризм и др.) и сезонную занятость.

#### 3.Необходимые знания и навыки для овладения профессией

Инструктор-проводник в туристских походах — это специалист, который организует, сопровождает и обеспечивает безопасность туристов на маршрутах различной сложности. Он отвечает за планирование и проведение походов,

обучение участников необходимым туристическим навыкам, контроль состояния группы, а также принятие решений в экстренных ситуациях.

Специалист должен знать:

- Нормативные требования для туристских походов
- Приемы навигации
- Технику безопасности
- Приемы оказания первой помощи
- Специфику питания в походе
- Признаки изменения погодных условий

Специалист должен уметь:

- Разрабатывать маршрут с учётом подготовки участников и особенностей местности.
- Использовать специальное туристское и туристско-бытовое снаряжение и обучать использовать снаряжение по назначению
- Работать с людьми, управлять группой в стрессовых ситуациях, мотивировать и поддерживать командный дух.
- Оказать первую помощь и организовать эвакуацию в случае ЧП.
- Корректировать маршрут при необходимости.
- Вести отчётность и документации по проведённым походам
- Четко проводить инструктаж по технике безопасности.

Специалист должен обладать

- Отличной физической подготовкой и выносливостью.
- Навыками в области туристской техники и тактики, а также туристского быта.

#### 4. Интересные факты о профессиональном направлении

**Инструктор-проводник** — это не только гид, но и психолог. Его задача — не только провести группу по маршруту, но и создать благоприятный психологический климат, разрешать конфликты, поддерживать моральный дух участников. Иногда инструктору приходится быть «душой компании», а иногда — строгим руководителем, чтобы обеспечить безопасность и дисциплину в группе. От его умения работать с людьми зависит, насколько комфортно и безопасно пройдёт поход для всех участников.

**Инструктор-проводник может снять участника с маршрута.** Если кто-то из туристов систематически нарушает технику безопасности, ведёт себя неадекватно или подвергает риску всю группу, инструктор имеет право отстранить такого человека от дальнейшего участия в походе. Это крайняя мера, но она необходима для безопасности остальных участников.

Эти факты подчёркивают, что работа инструктора-проводника требует не только физической подготовки и знаний, но и лидерских качеств, ответственности и умения принимать сложные решения.

### 5.Связь профессиональной пробы с реальной деятельностью

Составить продуктовую раскладку и меню на группу из 10 человек, для совершения лыжного похода на 10 дней, первой категории сложности

#### **Выполнение задания (20-30 мин)**

Шаги, рекомендации по выполнению задания

- 1. Определить продолжительность и сложность похода.**  
Рассчитать, сколько дней продлится поход и сколько человек в группе. От этого зависит общий объём и вес продуктов.
- 2. Рассчитать суточную норму продуктов на человека.**  
Для лыжных походов обычно берут 700–800 г продуктов на человека в день. В сложных или автономных походах — 400–500 г, но тогда рацион должен быть особенно сбалансированным.
- 3. Составить сбалансированный рацион.**  
Учесть баланс белков, жиров и углеводов (БЖУ), а также клетчатку и витамины. В лыжных походах особенно важны жиры и углеводы для поддержания энергии и тепла.
- 4. Выбрать подходящие продукты.**  
Основные группы: крупы (гречка, рис, пшено), макароны, сухари, галеты, сублимированное или вяленое мясо, тушёнка, сыр, сухое молоко, масло, сахар, чай, специи, сладкое (шоколад, халва), орехи, сухофрукты.
- 5. Учесть индивидуальные особенности участников.**  
Узнать о пищевых ограничениях, аллергиях, вегетарианстве и других особенностях. Такие продукты исключаются или заменяются.
- 6. Разделить продукты по приёмам пищи.**  
Завтрак: каша, сухое молоко, масло, сахар, чай.  
Обед: суп (концентрат), колбаса/мясо, сладкое, чай.  
Ужин: каша/макароны с мясом/тушёнкой, сухари, чай.  
Перекусы: орехи, сухофрукты, шоколад.
- 7. Упаковать продукты по порциям и дням.**  
Все продукты разложить по герметичным пакетам или контейнерам с подписями: название, вес, на сколько раз.

#### **Советы**

- Воду для приготовления пищи в лыжном походе обычно получают из снега или льда.
  - Для экономии веса исключают продукты с высоким содержанием воды (фрукты, хлеб, молочные продукты).
  - В рацион добавляют поливитамины для компенсации дефицита свежих овощей и фруктов.
- 8. Проверить итоговый вес и скорректировать список.**  
Убедиться, что общий вес продуктов приемлем для группы и маршрута.

## **6. Контроль, оценка, рефлексия**

### **1. Критерии успешного выполнения задания.**

Задание считается успешно выполненным, если обучающиеся смогли выполнить не менее 70 % самостоятельно. С минимальными подсказками педагога.

### **2 Вопросы для рефлексии:**

- почему отрасль не теряет своей актуальности
- совпали ли ваши представления с реальной деятельностью
- что было самым сложным
- какой этап работы вызвал наибольшие сложности
- что получилось лучше всего.
- хотели бы вы стать инструктором-проводником туристских походов?

## Инфраструктурный лист

|    | Наименование                   | Назначение/описание   |
|----|--------------------------------|---|
| 1  | Карты и схемы маршрута         | Топографические карты, схемы движения, аварийные выходы, места ночлега, источники воды, точки эвакуации.  |
| 2  | Туристское снаряжение          | Палатки, спальники, коврики, верёвки, карабины, страховочные системы, фонари, посуда для приготовления пищи   |
| 3  | Средства навигации и связи     | Компасы, <i>GPS</i> -навигаторы, рации, мобильные телефоны, пауэрбанки  |
| 4  | Аптечка первой помощи          | Расширенный список медикаментов, средства для оказания первой помощи при травмах и недомоганиях Постановление Правительства РФ от 31 мая 2022 г. № 991 Об утверждении Правил оказания услуг инструктором-проводником в Российской Федерации |
| 5  | Документация                   | Паспорт маршрута, список участников с контактами, уведомления для <i>МЧС</i> и контролирующих органов, инструкции по технике безопасности.  |
| 6  | Продукты питания и вода        | Примерный рацион ( список) <i>сублиматы</i> , крупы, сухофрукты, и.т.д.   |
| 7  | Оборудование для обучения      | Верёвки для вязки узлов, макеты для отработки страховки, презентации, видеоматериалы по теме туризма и безопасности.  |
| 8  | Место проведения               | Территория для проведения пробы (учебный полигон).  |
| 9  | Средства индивидуальной защиты | Каски, перчатки, защитные очки (при необходимости)  |
| 10 | Методические материалы         | Памятки по технике безопасности, инструкции по действиям в ЧС, алгоритмы оказания первой помощи   |