

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ  
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
КОЛЕДЖ» ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

**Факультет початкової освіти та фізичної культури**

**Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**Олеся ДИШКО**

ОПОРНИЙ КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ  
З ОК «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ТУРИЗМУ В ЗАКЛАДАХ  
ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ»



Луцьк 2026

**УДК 378.04:338.48**

Рекомендовано до друку вченою радою факультету початкової освіти та фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж»

(протокол № 8 від 20.01.2026)

Розглянуто та затверджено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж»

(протокол № 6 від 12.01.2026)

**Розробник:**

Олеся ДИШКО – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури

**Рецензенти:**

Олена ДЕМ'ЯНЧУК – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки,

Ірина КЛІШ – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж»

Дишко О.Л. Опорний конспект лекцій з ОК «Теорія і методика викладання туризму в закладах загальної середньої освіти». Луцьк, 2026. 107 с.

Опорний конспект лекцій з ОК «Теорія і методика викладання туризму в закладах загальної середньої освіти» спрямований на формування у майбутніх учителів фізичної культури цілісної системи знань про організацію та методику туристсько-спортивної діяльності учнів. У матеріалах розкрито теоретичні засади шкільного туризму, цілі, завдання, форми та методи туристської роботи, особливості підготовки й проведення туристичних походів різних видів і категорій складності, питання безпеки, медичного забезпечення, організації харчування та побуту, а також інклюзивні підходи й адаптації туристської діяльності. Конспект орієнтований на забезпечення практичної готовності студентів до професійної діяльності та може використовуватися в освітньому процесі закладів вищої освіти педагогічного спрямування.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
Тема 1. Туризм у системі шкільної освіти: сутність, класифікація, педагогічний потенціал. Історія розвитку туризму в Україні та світі.....	8
Тема 2. Методичні засади організації туристсько-спортивної діяльності учнів: цілі, завдання, форми, методи, інклюзивні підходи та адаптації.....	20
Тема 3. Топографічна підготовка школярів. Орієнтування на місцевості: традиційні та цифрові технології.....	25
Тема 4. Туристичне спорядження. Вузли та елементи техніко-тактичної підготовки учнів.....	35
Тема 5. Безпека та медичне забезпечення у туризмі. Психолого-педагогічні аспекти підтримки інклюзивних груп.....	54
Тема 6. Організація харчування та побуту у туристичних походах.....	77
Тема 7. Методика підготовки та проведення учнівських туристичних походів різних категорій складності. Оформлення звітності та підбиття підсумків.....	89
Тема 8. Організація та проведення туристичних походів з різних видів туризму.....	99
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	106

## ВСТУП

Сучасний етап розвитку загальної середньої освіти в Україні характеризується переорієнтацією освітнього процесу на формування компетентної, соціально активної, фізично й психічно здорової особистості, здатної до саморозвитку та відповідального ставлення до власного життя і навколишнього середовища. У цьому контексті туризм у закладах загальної середньої освіти розглядається як важливий складник освітньо-виховної діяльності, що поєднує фізичне виховання, пізнавальну активність, краєзнавчу роботу, екологічне та громадянське виховання.

Освітній компонент «Теорія і методика викладання туризму в закладах загальної середньої освіти» спрямований на підготовку майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в умовах сучасної школи, де туристсько-спортивна діяльність виступає ефективним засобом формування ключових і предметних компетентностей учнів. Туризм у шкільному середовищі сприяє зміцненню здоров'я, розвитку рухових якостей, формуванню навичок безпечної поведінки, відповідальності, колективізму та свідомого ставлення до природи й культурної спадщини.

Актуальність вивчення даного освітнього компонента зумовлена також необхідністю оновлення методичних підходів до організації туристсько-спортивної діяльності з урахуванням інклюзивної освіти, сучасних вимог безпеки, цифровізації освітнього процесу та зростання ролі практико-орієнтованого навчання. Майбутній учитель фізичної культури має володіти не лише знаннями з теорії туризму, а й практичними вміннями планування, організації та проведення туристичних заходів різної складності, забезпечуючи при цьому педагогічну доцільність і безпеку учнів.

Опорний конспект лекцій з освітнього компонента «Теорія і методика викладання туризму в закладах загальної середньої освіти» розроблено з метою систематизації навчального матеріалу, забезпечення логічної послідовності його вивчення та створення методичної основи для засвоєння студентами теоретичних знань і формування практичних компетентностей. Конспект орієнтований на студентів педагогічних закладів вищої освіти, які здобувають фах учителя фізичної

культури, а також може бути корисним для педагогів-практиків, керівників туристських гуртків і секцій.

Зміст освітнього компонента структуровано у два змістові модулі, що відображають логіку професійної підготовки майбутнього фахівця — від опанування теоретичних основ туризму до практичних аспектів організації туристичних походів і змагань з учнями.

Змістовий модуль I «Теоретичні основи та методика викладання туризму в ЗЗСО» спрямований на формування базових уявлень про туризм як педагогічне явище. У межах першої теми розкривається сутність туризму в системі шкільної освіти, його класифікація, педагогічний потенціал, а також основні етапи історичного розвитку туризму в Україні та світі. Особлива увага приділяється усвідомленню виховних, оздоровчих і освітніх можливостей туристської діяльності.

Друга тема присвячена методичним засадам організації туристсько-спортивної діяльності учнів, зокрема визначенню її цілей, завдань, форм і методів, а також розгляду інклюзивних підходів та адаптацій для учнів з різними освітніми потребами. Третя тема передбачає вивчення основ топографічної підготовки школярів і формування навичок орієнтування на місцевості з використанням як традиційних, так і цифрових технологій. У четвертій темі розглядається туристичне спорядження, туристські вузли та елементи техніко-тактичної підготовки учнів. Завершує модуль тема, присвячена питанням безпеки та медичного забезпечення у туризмі, а також психолого-педагогічним аспектам підтримки інклюзивних груп.

Змістовий модуль II «Організація й методика проведення туристичних походів і змагань з учнями» має практичну спрямованість і орієнтований на формування професійних умінь майбутніх учителів фізичної культури. У межах цього модуля розглядаються особливості організації харчування та побуту в туристичних походах, методика підготовки та проведення учнівських туристичних походів різних категорій складності, порядок оформлення звітної документації та підбиття підсумків туристських заходів. Окрема тема присвячена організації та проведенню туристичних походів з різних видів туризму, з урахуванням їх специфіки, вимог безпеки та педагогічних можливостей.

Вивчення освітнього компонента «Теорія і методика викладання туризму в закладах загальної середньої освіти» спрямоване на формування у здобувачів вищої освіти інтегральної, загальних і спеціальних (фахових) компетентностей, необхідних для ефективної професійної діяльності в умовах сучасної школи. Передусім освітній компонент забезпечує формування інтегральної компетентності (ІК 1), що полягає у здатності майбутнього вчителя фізичної культури розв'язувати складні спеціалізовані практичні завдання в галузі середньої освіти, застосовуючи концептуальні положення освітніх наук, предметні знання, психологію, теорію та методику навчання в умовах комплексності та невизначеності організації освітнього процесу.

У процесі опанування змісту курсу студенти розвивають загальні компетентності, зокрема здатність діяти відповідально й свідомо на засадах поваги до прав і свобод людини та громадянина, усвідомлювати цінності громадянського суспільства й сталого розвитку (ЗК-1). Значна увага приділяється формуванню соціальної компетентності (ЗК-2), що проявляється у вмінні ефективно взаємодіяти в команді, налагоджувати міжособистісну комунікацію та критично працювати з інформацією в професійній діяльності. Туристсько-спортивна діяльність як колективна форма роботи створює сприятливі умови для розвитку лідерської компетентності (ЗК-4), відповідального прийняття рішень, усвідомлення ризиків і відповідальності за життя та здоров'я учнів. Водночас освітній компонент сприяє розвитку ініціативності, креативності та здатності до генерування нових ідей (ЗК-5), а також умінь інтегрувати теоретичні знання з практичними навичками й ефективно діяти в типових і нетипових педагогічних ситуаціях (ЗК-7, ЗК-9).

Особливе місце в курсі займає формування спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, необхідних для професійної діяльності вчителя фізичної культури. Зокрема, зміст освітнього компонента спрямований на розвиток здатності добирати та застосовувати доцільні форми, методи, технології й засоби навчання з фізичної культури та туризму (СК-3), враховувати вікові та індивідуальні особливості учнів, забезпечуючи доступність, безпечність і поступовість розвитку рухових умінь (СК-5), формувати мотивацію до занять фізичною культурою та здорового способу життя (СК-6). Значна увага

приділяється питанням безпеки, профілактики травматизму та збереження життя і здоров'я учнів у процесі туристсько-спортивної діяльності (СК-16), а також підготовці студентів до організації та проведення навчальних, позаурочних і позашкільних заходів з фізичної культури й туризму (СК-18).

Зміст освітнього компонента забезпечує досягнення визначених програмних результатів навчання, зокрема здатність враховувати вікові та індивідуальні особливості учнів для створення безпечного, інклюзивного та мотивувального освітнього середовища (ПРН-3), організовувати й проводити фізкультурно-оздоровчі та туристсько-спортивні заходи відповідно до принципів Нової української школи (ПРН-7), здійснювати аналіз і оцінювання рухової діяльності учнів (ПРН-8), інтегрувати українську культурну ідентичність і громадянські цінності в освітній процес (ПРН-16), а також підтримувати власну фізичну форму та культуру здорового способу життя як складову професійної етики вчителя фізичної культури (ПРН-18).

Таким чином, опорний конспект лекцій забезпечує комплексний підхід до вивчення теорії та методики викладання туризму в закладах загальної середньої освіти й сприяє формуванню професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури до ефективної, безпечної та інклюзивної туристсько-спортивної діяльності з учнями.



## **ТУРИЗМ У СИСТЕМІ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ: СУТНІСТЬ, КЛАСИФІКАЦІЯ, ПЕДАГОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ**

**Мета лекції:** розкрити сутність туризму як соціально-педагогічного явища та складової системи шкільної освіти, охарактеризувати основні підходи до класифікації туризму, визначити його педагогічний, виховний і оздоровчий потенціал, а також сформувані у здобувачів освіти цілісне уявлення про основні етапи історичного розвитку туризму в Україні та світі й його роль у формуванні особистості та здорового способу життя школярів.

### **Список використаних джерел**

1. Блистів Т. Теорія і практика туристичних походів. Львів, 2006. 132 с.
2. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм: навч. посіб. Тернопіль, 2009. 304 с.
3. Дишко О. Л. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури до спортивно-туристичної діяльності. *Педагогічні науки: теорія та практика*. 2023. № 3 (47). С.56-62.
4. Малинський І. Й., Сергієнко Ю. П., Лаврентьев О. М., Тарангул Д. О, Чаплигін В. П. Оздоровчий туризм: навч. посіб. Ірпінь, 2020. 326 с.
5. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Спортивний туризм: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту Львів, 2014. Ч. 2. 176 с.
6. Устименко Л. Історія туризму: навчальний посібник. Київ, 2008. 354 с.
7. Федорченко В. Історія туризму в Україні: навчальний посібник. Київ, 2002. 196 с.
8. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю. Дрогобич, 2010. 344 с.

### **План**

1. Туризм у системі шкільної освіти
2. Туристичний рух на Західній Україні.
  - 3.1. Початкова фаза туристичного руху.
  - 3.2. Фаза розвитку туристичного руху.
  - 3.3. Фаза масового туризму
4. Туризм у сучасній Україні

### **1. Туризм у системі шкільної освіти**

**Сутність туризму як соціально-педагогічного явища** полягає в його багатофункціональному впливі на особистість і суспільство, що виходить далеко за межі суто рекреаційної або дозвілєвої діяльності. Туризм виступає важливою формою соціальної активності, у процесі якої людина включається в різні види взаємодії: пізнавальної, комунікативної, культурної, фізичної та ціннісно-орієнтаційної. Саме через це туризм розглядають як ефективний засіб соціалізації особистості, засвоєння соціального досвіду, норм і моделей поведінки в реальному життєвому середовищі.

Термін «туризм» трапляється в англійській літературі вже на початку ХІХ століття і трактується як прогулянка або подорож, що закінчується поверненням до місця, звідки

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

### Базова

1. Єрко А. В., Войтович І.М. Методика організації початкової технічної підготовки у спортивному орієнтуванні: методичні рекомендації Луцьк, 2023. 54 с.
2. Корнієнко О. М., Булатов С. В. Активний туризм : Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2022. 293 с
3. Мальська М.П., Гамкало М.З., Романів П.В. Активний туризм: теорія та практика : підручник. Київ : Видавець ФОП Піча Ю.В., 2024. 248 с.
4. Основи спортивного орієнтування : навчально-методичні рекомендації / Укладачі : М. А. Щербаков., М. О. Лянной. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 32 с.
5. Скалій О.В., Грабовський Ю.А., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Навчальний посібник. Тернопіль, 2015. 225 с.
6. Спортивне орієнтування. Поняття про спортивне орієнтування. Основи топографії. Початковий рівень: Навчально-методичний посібник / Укл. Т. М. Жиленко. Запоріжжя: КЗ «ЗОЦТКУМ» ЗОР, 2012. 88 с.
7. Спортивні види туризму: навч. посібник / уклад. Лясота Т.І. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 181 с.

### Допоміжна

1. Александров Ю.В. Психологічні аспекти спортивного туризму. Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності. Харків, 2017. С. 5-11.
2. Дишко О. Л. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури до використання засобів туризму в оздоровчо-рекреаційній діяльності. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих учених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. Дрогобич, 2023. № 68. С. 245-250. <https://doi.org/10.24919/2308-4863/68-1-38>
3. Дишко О. Л. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури до спортивно-туристичної діяльності. *Педагогічні науки: теорія та практика*. 2023. № 3 (47). С.56-62. <https://doi.org/10.26661/2786-5622-2023-3-08>
4. Дишко О. Л., Митчик О. П., Табак Н. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження туризму та спортивного орієнтування в роботу зі школярами спеціальної медичної групи. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2025. № 7(37). С. 857-867. [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2025-7\(37\)-857-867](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2025-7(37)-857-867)
5. Дишко О., Ковальчук В., Табак Н. Використання мобільних додатків при вивченні туристичних дисциплін студентами-фізкультурниками. *Академічні студії. Серія: Педагогіка*. Луцьк, 2022. № 2.С. 3-10. <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.2.1>
6. Дишко О.Л., Ковальчук В.В., Палюх М.М., Чиж А.Г. Туристичний водний похід у системі практичної підготовки бакалаврів з фізичної культури і спорту. *Академічні студії. Серія: Педагогіка*. Луцьк, 2021. С. 33-43. <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2021.1.4>
7. Малинський І. Й., Сергієнко Ю. П., Лаврентьев О. М., Тарангул Д. О., Чаплигін В. П. Оздоровчий туризм: навч. посіб. Ірпінь, 2020. 326 с.
8. Решетило Л.І., Сибірний А.В. Особливості харчування в туристичних походах. Сталій розвиток туризму на засадах партнерства: освіта, наука, практика:

Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 31 жовтня – 1 листопада 2018 р.). Львів, 2018. 342 с. С.117-121.

9. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. Львів, 2012. Ч. 1. 150 с.

10. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. Львів, 2014. Ч. 2. 176 с.

11. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи. Дрогобич: Коло, 2010. 344 с.

12. Zubekhina, T., Dyshko, O., Matviichuk, L., & Dashchuk, Y. Virtualization of museums as an element of the modern education of young tourist specialists. *Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe*, 2024. 7(2), 123–137. <https://doi.org/10.15391/snsv.2024-3.001>

### Інформаційні ресурси

1. В Похід Карпатами. URL: <https://vpohid.com.ua/>

2. Волинський обласний центр національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства учнівської молоді Волинської обласної ради. URL: <https://cnpvtk.volyn.ua/index.php/napryamki/turizm/pokhodi/interaktivni-pokhodi>

3. Всесвітня туристична організація. URL: <https://www.unwto.org/>

4. Меню в поході: як скласти, з чого готувати. URL: <https://shambala.com.ua/meniu-v-pokhode-kak-sostavyt-yz-cheho-hotovy/?srsltid=AfmBOorBvv5qt2CGTzIrM-a5Obc0ZmLSDTflhxxhJR0eqTQGQIMY5ay6H>

5. Про туризм: Закон України [Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1995, №31, ст.241.] URL: <https://законодавство.com/ukrajiny-zakony/zakon-ukrajini-pro-turizm-vidomosti-verhovnoji-1995.html>

6. Українські Карпати. URL: <http://www.karpaty.com.ua/>

7. Федерація спортивного орієнтування України. URL: <https://orienteering.org.ua/>

8. Mapy.com. URL: <https://mapy.com/uk>