

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

Методичні рекомендації до самостійної роботи
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. Методичні рекомендації до самостійної роботи з ОК «Теорія і методика викладання туризму в закладах загальної середньої освіти». Луцьк, 2026. 23 с.

Методичні рекомендації до самостійної роботи з ОК «Теорія і методика викладання туризму в закладах загальної середньої освіти» спрямовані на формування у майбутніх учителів фізичної культури системних знань і практичних умінь з організації, методики та безпечного проведення туристсько-спортивної діяльності учнів, охоплюючи теоретичні основи шкільного туризму, топографічну підготовку, спорядження, безпеку, інклюзивні підходи, організацію побуту, а також методику підготовки й проведення туристичних походів різних видів і категорій складності.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
Самостійна робота 1. Туризм у системі шкільної освіти: сутність, класифікація, педагогічний потенціал. Історія розвитку туризму в Україні та світі.....	6
Самостійна робота 2. Методичні засади організації туристсько-спортивної діяльності учнів: цілі, завдання, форми та методи.....	7
Самостійна робота 3. Топографічна підготовка школярів. Орієнтування на місцевості: традиційні та цифрові технології.....	9
Самостійна робота 4. Туристичне спорядження. Вузли та елементи техніко-тактичної підготовки учнів.....	10
Самостійна робота 5. Безпека та медичне забезпечення у туризмі. Психолого-педагогічні аспекти підтримки інклюзивних груп.....	13
Самостійна робота 6. Організація харчування та побуту у туристичних походах.....	15
Самостійна робота 7. Методика підготовки та проведення учнівських туристичних походів різних категорій складності. Оформлення звітності та підбиття підсумків.....	17
Самостійна робота 8. Організація та проведення туристичних походів з різних видів туризму.....	19
ЛІТЕРАТУРА.....	23

ВСТУП

Сучасна система загальної середньої освіти орієнтується на формування компетентної, соціально активної, фізично та психічно здорової особистості, здатної до самореалізації, відповідального ставлення до власного здоров'я та навколишнього середовища. У цьому контексті шкільний туризм посідає важливе місце як ефективний засіб поєднання фізичного виховання, пізнавальної діяльності, громадянського й патріотичного виховання, а також формування життєвих компетентностей учнів.

Освітній компонент «Теорія і методика викладання туризму в закладах загальної середньої освіти» спрямований на професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури до організації туристсько-спортивної діяльності учнів у межах навчальної, позакласної та позашкільної роботи. Важливу роль у засвоєнні змісту освітнього компонента відіграє самостійна робота студентів, яка забезпечує поглиблення теоретичних знань, розвиток аналітичного мислення та формування практичних умінь.

Методичні рекомендації до самостійної роботи розроблено з метою структурування навчального матеріалу, визначення завдань для самостійного опрацювання, а також окреслення форм поточного контролю результатів навчальної діяльності студентів. Зміст рекомендацій побудовано відповідно до логіки освітнього компонента та охоплює вісім взаємопов'язаних тем.

Навчальний матеріал, передбачений для засвоєння під час самостійної роботи, виноситься на підсумковий контроль поряд з навчальними матеріалами, який опрацьовується на навчальних заняттях. Формами контролю є тести, контрольні роботи, індивідуальні завдання, індивідуальні проєкти (презентації з дослідженої проблеми), переклади, усні опитування.

Самостійна робота здобувачів освіти включає:

- підготовку до аудиторних занять (лекцій, практичних тощо);
- виконання завдань з освітнього компонента впродовж семестру;

- роботу над окремими темами освітніх компонентів, які згідно з робочою програмою освітнього компонента винесені на самостійне опрацювання здобувачами освіти;

- підготовку до всіх видів підсумкового контролю, у тому числі до курсових і модульних робіт;

- виконання завдань, передбачених програмою практики;

- роботу в студентських наукових гуртках, семінарах тощо;

- участь у роботі факультативів, спецкурсів тощо;

- участь у науково-практичних конференціях, семінарах, конкурсах, олімпіадах тощо;

- підготовку до атестації здобувачів освіти (за наявності) тощо.

Самостійна робота 1



Тема 1: Туризм у системі шкільної освіти: сутність, класифікація, педагогічний потенціал. Історія розвитку туризму в Україні та світі

Мета самостійної роботи: поглибити знання студентів про туризм як складову шкільної освіти, сформувані уявлення про його сутність, класифікацію та педагогічний потенціал, а також ознайомити з основними етапами історичного розвитку туризму в Україні та світі з метою підготовки до активної участі в практичному.

Завдання самостійної роботи:

1. Опрацювати науково-методичну літературу з проблеми шкільного туризму, його сутності, класифікації та педагогічних можливостей.
2. Ознайомитися з історією розвитку туризму в Україні та світі, визначити ключові етапи та тенденції.
3. Підготуватися до висвітлення та обговорення питань на практичному занятті.
4. Розвинути вміння аналізувати джерела інформації, узагальнювати матеріал і формулювати власні висновки.

Питання для самостійного опрацювання та підготовки до практичного заняття:

Розкрийте сутність туризму в системі шкільної освіти.

1. Назвіть основні види та форми туризму, що використовуються в шкільній практиці.
2. У чому полягає педагогічний потенціал туризму як засобу навчання й виховання?
3. Які виховні функції виконує шкільний туризм?
4. Охарактеризуйте основні етапи розвитку туризму у світі.
5. Визначте особливості становлення та розвитку туризму в Україні.

ЛІТЕРАТУРА:

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. Байтеряков О. Структура медичного забезпечення туристських подорожей. URL: <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/6590/1/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%20%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BF%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D1%82%D1%83%D1%80%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%B9.pdf>.
3. 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>
4. 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>
5. 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)
6. 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>

7. 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>

8. Малинський І. Й., Сергієнко Ю. П., Лаврентьев О. М., Тарангул Д. О., Чаплигін В. П. Оздоровчий туризм: навч. посіб. Ірпінь, 2020. 326 с.

9. Решетило Л.І., Сибірний А.В. Особливості харчування в туристичних походах. Сталий розвиток туризму на засадах партнерства: освіта, наука, практика: Матеріали І Міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 31 жовтня – 1 листопада 2018 р.). Львів, 2018. 342 с. С.117-121.

10. 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.

11. 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.

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

13. 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/sns.v.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-hotovyt/?srsltid=AfmBOorBvv5qt2CGTzIrM-a5Obc0ZmLSDTflhxhJR0eqTQGQIMY5ay6H>

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>