



# МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до практичних занять з ОК

«Теорія і методика викладання  
туризму в закладах  
загальної середньої освіти»



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 практичних занять  
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 практичних занять з ОК «Теорія і методика викладання туризму в закладах загальної середньої освіти». Луцьк, 2026. 42 с.

Методичні рекомендації до практичних занять з освітнього компонента «Теорія і методика викладання туризму в закладах загальної середньої освіти» призначені для студентів спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та спрямовані на формування професійних умінь і навичок організації туристсько-спортивної діяльності в умовах закладів загальної середньої освіти. У рекомендаціях подано зміст, методичні підходи та практичні завдання з планування і проведення туристичних походів, занять зі спортивного орієнтування, використання туристичного спорядження, карт, компаса й сучасних цифрових навігаційних засобів, а також дотримання вимог безпеки та інклюзивності. Матеріали орієнтовані на поєднання теоретичних знань із практичною діяльністю, розвиток професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури та підготовку їх до ефективного реалізації туристичної складової освітнього процесу.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ.....	8
Практична робота 1. Туризм у системі фізичного виховання: історичні витоки та сучасні тенденції.....	8
Практична робота 2. Методичний аналіз форм і методів туристсько-спортивної діяльності в шкільній практиці.....	10
Практична робота 3. Масштаб та його види. Компас. Азимут.....	12
Практична робота 4. Моделювання маршрутів за допомогою цифрових карт і геолокаційних сервісів.....	17
Практична робота 5. Класифікація туристичного спорядження та його призначення.....	19
Практична робота 6. Види та призначення туристичних вузлів.....	21
Практична робота 7. Медичні, психологічні та інклюзивні аспекти безпеки під час спортивно-туристичної діяльності учнів.....	23
Практична робота 8. Організація харчування у туристичному поході.....	25
Практична робота 9. Організаційно-практичні аспекти підготовки, проведення та підбиття підсумків туристичного походу.....	27
Практична робота 10. Організаційні особливості туристичних походів з різних видів на території України.....	30
Практична робота 11. Проектування та організація туристичних маршрутів з різних видів туризму територією України.....	32
КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ.....	34
ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ МОДУЛЬНОГО/СЕМЕСТРОВОГО КОНТРОЛЮ....	36
ЛІТЕРАТУРА.....	41

## ВСТУП

Практичні заняття з освітнього компонента «Теорія і методика викладання туризму у закладах загальної середньої освіти» є ключовою складовою професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, оскільки забезпечують безпосереднє поєднання теоретичних знань із реальними умовами педагогічної та туристсько-спортивної діяльності. Саме у процесі практичної роботи відбувається формування прикладних умінь і навичок, необхідних для організації туристичних походів, занять зі спортивного орієнтування, позаурочних і позашкільних заходів з учнями різних вікових груп.

Сучасна школа орієнтована на компетентнісний підхід, інклюзивність і практичну спрямованість освітнього процесу, що зумовлює зростання ролі активних форм навчання, зокрема туристсько-краєзнавчої діяльності. Туризм у закладах загальної середньої освіти розглядається не лише як форма фізичної активності, а як ефективний педагогічний засіб формування здорового способу життя, розвитку просторового мислення, відповідальності, навичок командної взаємодії, екологічної свідомості та громадянської активності учнів. У цьому контексті практичні заняття виступають основним інструментом підготовки майбутнього вчителя до реалізації туристичної складової освітнього процесу.

Практичні рекомендації до освітнього компонента спрямовані на поетапне формування професійних компетентностей здобувачів освіти, визначених стандартом вищої освіти та освітньо-професійною програмою. Вони охоплюють питання організації туристсько-спортивної діяльності в шкільних умовах, методику навчання орієнтування на місцевості, використання картографічних матеріалів, компаса, GPS-пристроїв і цифрових навігаційних сервісів, а також особливості підготовки й проведення туристичних походів і змагань з урахуванням вікових, індивідуальних та інклюзивних потреб учнів.

Важливе місце у практичних заняттях відводиться формуванню навичок безпечної організації туристичної діяльності. Майбутні вчителі фізичної культури набувають умінь оцінювати ризики, проводити інструктажі з техніки безпеки, добирати туристичне спорядження, організовувати побут і харчування

в походах, а також надавати першу домедичну допомогу в умовах природного середовища. Це відповідає сучасним вимогам до професійної діяльності педагога, який несе відповідальність за життя і здоров'я учнів під час занять фізичною культурою та позаурочних заходів.

Практичні рекомендації також передбачають розвиток методичних умінь щодо планування й реалізації занять з туризму та спортивного орієнтування в межах уроків фізичної культури, факультативів, гурткової роботи й позашкільної діяльності. Особлива увага приділяється адаптації змісту занять до умов конкретного закладу освіти, матеріально-технічної бази, рівня підготовленості учнів і особливостей освітнього середовища. Такий підхід сприяє формуванню у студентів здатності діяти гнучко, творчо та професійно в типових і нестандартних педагогічних ситуаціях.

Значущим аспектом практичних занять є інтеграція туристичної діяльності з іншими складовими фізичного виховання та виховної роботи школи. Туристичні походи, змагання зі спортивного орієнтування, навчальні екскурсії та ігрові форми роботи створюють умови для міжпредметних зв'язків, формування ціннісних орієнтацій, патріотичного виховання та усвідомлення української культурної ідентичності. Практичні рекомендації орієнтовані на те, щоб майбутній учитель умів використовувати туризм як комплексний засіб освітнього, оздоровчого й виховного впливу.

У процесі практичних занять здобувачі освіти також формують навички аналізу та рефлексії власної педагогічної діяльності. Вони вчаться оцінювати ефективність проведених заходів, коригувати методику роботи, здійснювати контроль рухової активності учнів і вдосконалювати власний професійний стиль. Це відповідає сучасним вимогам до безперервного професійного розвитку вчителя фізичної культури та підготовки його до практичної діяльності в умовах Нової української школи.

Таким чином, практичні заняття та практичні рекомендації з освітнього компонента «Теорія і методика викладання туризму у закладах загальної середньої освіти» є невід'ємною складовою професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Вони забезпечують формування цілісної системи

знань, умінь і навичок, необхідних для ефективної організації туристсько-спортивної діяльності з учнями, сприяють розвитку професійної компетентності, педагогічної відповідальності та готовності до практичної роботи в сучасному закладі загальної середньої освіти.

### **Мета та завдання освітнього компонента**

*Мета викладання:* сформувати у майбутніх учителів фізичної культури здатність організовувати туристсько-спортивну діяльність у закладах освіти, розвивати просторове мислення, вміння орієнтуватися на місцевості та забезпечувати безпечне проведення туристичних заходів.

Основними завданнями вивчення є:

- сформувати у здобувачів освіти знання про сутність, види та форми туризму, його значення в системі фізичного виховання і виховання особистості;
- ознайомити студентів із базовими поняттями топографії, масштабом, умовними знаками та принципами орієнтування на місцевості;
- сформувати практичні навички користування туристичним спорядженням, картами, компасом, GPS-навігаторами та сучасними цифровими засобами орієнтування;
- навчити планувати, організовувати та проводити туристичні походи, змагання зі спортивного орієнтування, дотримуючись вимог безпеки;
- удосконалювати професійну компетентність майбутніх учителів фізичної культури через застосування елементів спортивного туризму й орієнтування у педагогічній практиці.

### **Зміст освітнього компонента**

Змістовий модуль I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ТУРИЗМУ В ЗЗСО

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

Тема 2. Методичні засади організації туристсько-спортивної діяльності учнів: цілі, завдання, форми, методи, інклюзивні підходи та адаптації.

Тема 3. Топографічна підготовка школярів. Орієнтування на місцевості: традиційні та цифрові технології.

Тема 4. Туристичне спорядження. Вузли та елементи техніко-тактичної підготовки учнів.

Тема 5. Безпека та медичне забезпечення у туризмі. Психолого-педагогічні аспекти підтримки інклюзивних груп.

## Змістовий модуль II. ОРГАНІЗАЦІЯ Й МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ І ЗМАГАНЬ З УЧНЯМИ

Тема 6. Організація харчування та побуту у туристичних походах.

Тема 7. Методика підготовки та проведення учнівських туристичних походів різних категорій складності. Оформлення звітності та підбиття підсумків.

Тема 8. Організація та проведення туристичних походів з різних видів туризму.

# ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

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

### Практичне заняття № 1

#### *Туризм у системі фізичного виховання: історичні витоки та сучасні тенденції*

**Мета:** Сформувати у студентів цілісне уявлення про туризм як складову системи фізичного виховання; ознайомити з історичними етапами становлення туризму в Україні та світі, сучасними тенденціями його розвитку; розкрити педагогічний, виховний і оздоровчий потенціал туристичної діяльності у підготовці майбутніх учителів фізичної культури.

#### План

1. Туризм як складова системи фізичного виховання.
2. Історичні передумови розвитку туризму в Україні та світі.
3. Види туризму у фізичному вихованні.
4. Сучасні тенденції розвитку туризму в освітньому процесі.
5. Педагогічні можливості туризму у вихованні особистості.

#### Список використаних джерел:

1. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм: навч. посіб. Тернопіль, 2009. 304 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. Малинський І. Й., Сергієнко Ю. П., Лаврентьев О. М., Тарангул Д. О, Чаплигін В. П. Оздоровчий туризм: навч. посіб. Ірпінь, 2020. 326 с.
4. Мальська М.П., Гамкало М.З., Романів П.В. Активний туризм: теорія та практика : підручник. Київ : Видавець ФОП Піча Ю.В., 2024. 248 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. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю. Дрогобич, 2010. 344 с.

## ***1. Теоретичні питання.***

1. Які основні функції туризму як соціального та рекреаційного явища?
2. Назвіть основні етапи історичного розвитку туризму у світі.
3. Які чинники вплинули на зародження та становлення туризму в Україні?
4. У чому полягає відмінність між спортивним, оздоровчим і пізнавальним туризмом?
5. Яке значення має туризм у системі фізичного виховання та формуванні здорового способу життя?
6. Як класифікують види туризму за метою, тривалістю та формою організації?
7. У чому полягають теоретико-методичні засади туристичної діяльності як виду спорту?
8. Які сучасні тенденції розвитку туризму в Україні та світі можна виділити?
9. Яку роль відіграє туризм у формуванні особистісних якостей майбутнього вчителя фізичної культури?
10. Як зміни в суспільстві та технологіях впливають на розвиток туристичної діяльності?
11. Які перспективи інтеграції туристичної діяльності в систему позашкільної та освітньої роботи з учнями?

## ***2. Практичні завдання.***

1. Підготувати доповідь на тему: «Я пишаюсь тим, що живу у ... (назва села міста)». Описати історію села чи міста, екскурсійні пам'ятні місця рідного краю (церкви, садиби, музеї), вказати видатних людей. Також додайте легенди або перекази, які стосуються території вашого регіону.

2. Підготуйте дискусію «Чи може туризм стати основою системи фізичного виховання в школі?» Питання для обговорення: Чи можна прирівнювати туристичну діяльність до занять фізичною культурою? Які педагогічні можливості має шкільний туризм для виховання учнів? Як туризм впливає на формування життєвих компетентностей школярів?

## ЛІТЕРАТУРА:

### Основна:

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., Лаврентьєв 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 I 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/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-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>