

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Географічний факультет

Кафедра географії України

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО КУРСУ

**“Шкільний туризм”
(з курсовою роботою)**

галузь знань	01 – Освіта / Педагогіка
спеціальність	014.07 – Середня освіта (Географія)
освітній рівень	Бакалавр
освітня програма	Географія

Методичні вказівки до курсу «Шкільний туризм» (з курсовою роботою) / Укладачі Олег Гринюк, Анна Мариморич. Київ. 2023, 32 с.

Методичні вказівки мають на меті надання допомоги здобувачам при підготовці, виконанні та захисті завдань з дисципліни “Шкільний туризм”, що є компонентою вибіркового блоку «Викладання географії та організація туристично-краєзнавчої діяльності учнів» ОПП “Географія”.

Вони будуть корисні для вчителів та керівників туристичних гуртків ЗЗСО щодо підготовки та організації пішохідних туристичних походів зі школярами.

Укладач: *Олег Гринюк, кандидат географічних наук, доцент кафедри географія України*
Анна Мариморич, аспірантка географічного факультету

Рецензенти: *Тетяна Купач, кандидат географічних наук, доцент кафедри географія України*
Сергій Гайдай, кандидат географічних наук, доцент кафедри географія України

Рекомендовано до видання
Вченою радою Географічного факультету
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
Протокол № 2 від 19 вересня 2023 року

Тема 1. Шкільний туризм в закладах освіти

Завдання 1. Шкільний туризм в закладах освіти (4 год)

Проаналізувати заходи з шкільного туризму, що відбувалися у Вашому ЗЗСО або відповідні заходи у яких Вам доводилося брати участь під час шкільного навчання.

Підготувати доповідь та презентацію.

Рекомендації щодо виконання завдання

1. Що таке шкільний туризм? У широкому розумінні до шкільного туризму слід відносити дитячий та дитячо-юнацький туризм. Під шкільним туризмом ми будемо розуміти - пізнавальні екскурсії, шкільні табори, активні форми рекреаційної діяльності, спортивно-туристичну діяльність, краєзнавчу діяльність організовану закладами загальної середньої освіти або закладами позашкільної освіти.

2. Важливим аспектом сучасної освіти, в тому числі і середньої, є не лише формування знань, а й вироблення практичних навичок та вмінь. Як правило, це досить складно зробити на уроці, що обмежений однією академічною годиною (45 хв.). Для цього у закладах ЗЗСО організовують туристичні, спортивно-туристичні, краєзнавчі гуртки, секції, факультативи тощо. Саме там можна не тільки отримати відповідні навички та уміння, а й цікаво провести час, розвиватися та отримувати не тільки нові знання та враження, а також практичний досвід.

3. Таким чином, метою шкільного туризму є забезпечення школярів активною рекреаційною діяльністю з формування відповідних навичок та вмінь, пропагування здорового способу життя.

4. Зверніть увагу, що не у всіх закладах загальної середньої освіти функціонують відповідні гуртки але у всіх організовують екскурсії та різноманітні поїздки, відвідування музеїв, що також є важливим елементом шкільного туризму.

Тема 2. Пішохідні туристичні походи

Завдання 2. Аналіз території (4 год)

Обрати та обґрунтувати вибір території для організації ступеневого туристичного пішохідного походу зі школярами.

Підготувати доповідь та при потребі презентацію.

Рекомендації щодо виконання завдання

1. Першим етапом планування туристичного походу є проведення камеральних досліджень, а саме дослідження території майбутньої подорожі. Адже ґрунтовне та детальне дослідження допоможе уникнути більшості проблем, дозволить запланувати оптимальний маршрут, заздалегідь визначити місця для зупинки на обід та ночівлю, місця поповнення води та продуктів харчування, визначити об'єкти природної та історико-культурної спадщини, що можна відвідати під час маршруту, краще вивчити рідний край.

2. Для організації пішохідного походу зі школярами краще обирати територію в близькій доступності до населеного пункту де знаходиться навчальний заклад. Бажано уникати тривалих переїздів.

3. При виборі району подорожі слід звернути увагу на такі моменти:

- транспортна доступність та відстань до початкової та кінцевої точки подорожі, бажано використовувати шкільний автобус або скористатися залізницею;

- аналіз природних умов території: насамперед, наявність лісових масивів та водойм; першими слід рухатися (не слід планувати маршрут автомобільним дорогами), а біля других краще зупинятися на обід та ночівлю;

- аналіз погодно-кліматичних умов: похід слід планувати в період комфортних температур (температура вночі – 17-20 °С, а вдень не вище 30); малої ймовірності та інтенсивності опадів та інших несприятливих метеорологічних явищ;

- аналіз пересіченості рельєфу: пересічений рельєф знижує швидкість руху групи в 2 і більше рази, а також впливає на загальну фізичну втому;

- аналіз об'єктів природної (атраактивних пам'яток природи) та історико-культурної спадщини: туристичний похід – це не тільки рух, а й вивчення свого рідного краю;

- аналіз населених пунктів: насамперед сіл, де можна поповнювати запаси питної води та продуктів харчування.

4. Для аналізу території можна скористатися картографічним матеріалом (наприклад, топографічними картами масштабу 1:200000 та 1:100000), супутниковими зображення території (наприклад, [Bing](#) та [Google](#)), тематичними картами (рослинності, кліматичними, даними із [ЦГО](#) тощо), [реєстром](#) нерухомих пам'яток України, [переліком](#) об'єктів природно-заповідного фонду України, сервісами розкладу приміського залізничного транспорту [Укрзалізниці](#) тощо.

Завдання 3. Трек пішохідного маршруту (4 год)

Запропонувати проект туристичного пішохідного маршруту (розроблений електронний трек маршруту) 2-го ступеня складності для школярів 7-8 класу ЗЗСО. На треку обов'язково зазначити місця обіду та ночівлі, при потребі об'єкти природної та історико-культурної спадщини.

Підготувати доповідь, представити трек маршруту та презентацію.

Рекомендації щодо виконання завдання

1. Усі пішохідні туристичні походи можна поділити на ступеневі та категорійні. До ступеневих пішохідних походів відносять подорожі тривалістю до 6 днів та протяжністю до 75 км; до категорійних – подорожі тривалістю 6-20 днів та протяжністю 100-300 км. Як правило, з початківцями та школярами рекомендують організовувати походи вихідного дня або ступеневі походи. Даний тип походів не передбачає подолання складних перешкод на маршруті та тривалих переходів, найкраще підходить для тренувань та отримання першого туристичного досвіду.

2. Активна частина пішохідного туристичного маршруту повинна відповідати наступним вимогам: протяжність 50-55 км, тривалість активної частини 4-5 днів, можна передбачити день відпочинку – «днювання».

3. Маршрут рекомендовано планувати із закладу загальної середньої освіти або із залізничного вокзалу, закінчувати обов'язково у населеному пункті, де є пряме транспортне сполучення із «домашнім» населеним пунктом.

4. При планування тривалості та протяжності добового переходу слід пам'ятати, що швидкість руху групи дітей з наплічниками становить не більше 3-4 км/год по рівнинній місцевості, а в гірській чи сильно пересіченій місцевості зменшується до 1-2 км/год. Зверніть увагу, що перший та заключний день походу слід узгодити із розкладом руху громадського транспорту, якщо плануєте таким скористатися.

5. Також, не слід забувати, що слід врахувати час який відводиться на сніданок та збір табору – 1 год 30 хв – 2 год, обід – до 2 год, закінчувати денний перехід не пізніше як за 3 години до заходу сонця. Окрім того, на сон слід

відводити не менше 8 годин та роботи тимчасові привали під час руху (рекомендують на кожну 1 год руху 15 хв відпочинку).

6. Визначити та позначити місця для обіду та ночівлі (на відстані не ближче 3 км від населеного пункту), які краще роботи на галявині або біля водойми.

7. Маршрут бажано прокладати через лісові масиви, рухатися стежками, польовими дорогами, уникати автомобільних доріг.

8. Трек маршруту слід виконати у відповідному програмному забезпеченні, наприклад [Alltrails](#), [Mapy.cz](#), [Strava](#) або будь-яке інше. Бажано, щоб була не тільки web-версія, але й мобільний застосунок. Наприклад, досить популярний сервіс [OpenStreetMap](#) має декілька варіантів мобільних застосунків OsmAnd та MapsMe, але останній не рекомендую використовувати, адже він з 2014 року належить mail.ru. Для можливості використання на мобільних девайсах трек бажано зберігати у форматі GPX або будь-якому іншому (TPO, FIT, TCX, KML, KMZ) з можливістю підтримки окрім маршруту також шляхових точок (waypoint). Саме формат файлу GPX дає можливість використовувати трек на GPS-навігаторах.

Тема 3. Організація побуту в польових умовах

Завдання 4. Аналіз харчування та енерговитрат (2 год)

Проаналізувавши свою активність та раціон харчування протягом тижня представити:

- 1) графік (час прийому їжі) та раціон харчування протягом тижня;
- 2) денну калорійність (хоча б приблизно) харчування;
- 3) тип та тривалість фізичної активності у відповідний день, рівень фізичної активності;
- 4) рекомендовану норму енергоспоживання;
- 5) висновок про харчування.

Підготувати доповідь та презентацію.

Рекомендації щодо виконання завдання

1. Є три речі без яких людина не може існувати – повітря, вода та їжа. Хоча їжа і займає «останнє місце» в необхідності, так як без повітря в середньому можна прожити 1-2 хвилини, без води 2-3 дня, то без їжі, але з водою – до 40 днів. Але їжа – це основне джерело енергії для нормального існування людини.

2. Особливо значну увагу слід приділяти харчуванню у віці до 25 років, адже організм іще не до кінця сформований.

3. Важливою частиною планування раціону є визначення норми енергоспоживання організмом (оптимальної кількості калорій). Важливо розуміти, основні енергетичні витрати організму людини ідуть на: основний обмін (підтримування функціонування організму); специфічно-динамічну їжу (травлення та засвоєння їжі); розумову та фізичну активність.

4. У загальному, всесвітня організація харчування розробила норми енергоспоживання (ккал/доба) для всіх вікових груп в залежності від ваги та росту особи. Так у таблиці 1 представлено показники для жінок (55 кг, зріст 165 см) та чоловіків (70 кг, зріст 175 см) у віці 18-30 років.

Норми енергоспоживання у віці 18-30 років

	Недостатня активність	Помірний спосіб життя	Активний спосіб життя
Жінки	1900-2100	2300-2450	2600-2850
Чоловіки	2500-2800	3000-3500	3600-3850

* за даними ВООЗ

Звісно, це приблизні розрахунки, які не враховують багато важливих факторів. Дані показники змінюються з фізичними параметрами, видом фізичної активності, кліматичними та природними умовами, станом здоров'я тощо.

5. Недоїдання настає коли цей показник падає нижче 1500-1800 ккал, а голод – коли енергетичне поповнення організму становить менше 1000 ккал на добу.

6. Існує багато таблиць та формул для розрахунку добової норми енергоспоживання (ДНЕ, в ккал). Так, Всесвітня організація здоров'я рекомендує використовувати наступну формулу:

а) для жінок у віці 18-30 років

$$\text{ДНЕ} = (0,062 \times \text{маса тіла в кг} + 2,036) \times 240 \times \text{КФА}^* \quad (1)$$

б) для чоловіків у віці 18-30 років

$$\text{ДНЕ} = (0,063 \times \text{маса тіла в кг} + 2,896) \times 240 \times \text{КФА}^* \quad (2)$$

*КФА – коефіцієнт фізичної активності, який становить:

1 – низька фізична активність (сидяча або стояча робота, часте використання транспорту, відсутність або мінімальна кількість аеробних фізичних навантажень та занять спортом);

1,3 – середня (сидяча або стояча робота, аеробні фізичні навантаження кожного дня протягом 1 години);

1,5 – висока (фізично напружена та важка робота або заняття спортом, при сидячій або стоячій роботі, протягом 2 і більше годин на добу).

7. Також, для розрахунку приблизної добової норми енергоспоживання можна скористатися різними програмами та застосунками. Наприклад, досить точно дозволяє провести розрахунок, в залежності від поставленої мети (підтримка чи набір ваги, схуднення) застосунок [MyFitnessPal](https://www.myfitnesspal.com/), який також дозволяє вести підрахунок споживання ккал.

Завдання 5. Харчування в польових умовах (4 год)

Враховуючи маршрут, умови та період туристичного пішохідного походу слід:

- 1) запропонувати схему харчування;
- 2) розробити раціон (меню) харчування на похід та запропонувати цикл (повторюваність) харчування;
- 3) розробити розгорнутий раціон (меню) на 1 особу/день з розрахунками ваги, калорійності та вартості продуктів харчування;
- 4) запропонувати варіант НЗ на 1 день.

Підготувати доповідь та презентацію.

Рекомендації щодо виконання завдання

1. Організація харчування - важливий аспект успішного подолання маршруту та здоров'я всіх учасників. Виходячи із досвіду організації туристичних походів та рекомендацій ВООЗ, ФАО денна норма енергоспоживання повинна становити 2600-3000 ккал. Усі розрахунки проводимо для дорослої людини, так як для дітей цей показник менший на 7-10% і ним можна знехтувати.

2. Окрім енергоспоживання важливим є і організація режиму харчування з наявністю гарячих страв. В туристичних походах застосовують схему три- чи чотириразового харчування (рис. 1).



Рисунок 1. Схема харчування в польових умовах

* «на бутербродах» – це перекус без гарячих страв, як правило лиш чай.

Даний тип слід застосовувати коли важливе значення має час та кількість пройдених кілометрів, наприклад при сходженні з маршруту або евакуації.

** «кишенькове харчування» – це додаткове підживлення яке видається кожному учаснику походу. Як правило, туди входять висококалорійні продукти: горіхи, сухофрукти, цукерки, халва, козинаки, шоколадні та енергетичні батончики тощо.

3. Одним із найскладніших моментів організації харчування в походах є добитися розмаїтості харчування, не повторюваності страв. Скласти різноманітне меню на кожен день можливо, але основна проблема буде в кількості, вазі та вартості продуктів харчування. Рекомендують використовувати повторюваність меню кожен 2 чи 3 день – так званий цикл харчування». Розмаїтість харчування можна отримати використовуючи різні соуси, приправи, спеції тощо.

Приклад раціону харчування

Сніданок: рисова молочна каша, бутерброди з сиром, печиво, чай з цукром.

Обід: суп з гречкою та тушонкою, бутерброд з салом, чай з цукром, сушки.

Вечеря: вермішель з тушонкою, бутерброд з сухою ковбасою, чай з цукром, кетчуп, сухарі.

4. Рекомендований добовий розподіл калорійності: сніданок – 30 (25*)%, обід – 40 (35*)%, вечеря – 30 (25*)%; * уразі використання «кишенькове харчування» – 15%.

5. Вага сухих продуктів харчування на 1 день на 1 особу повинна становити 0,75-0,9 кг на перший день походу.

6. При розробці меню бажано дотриматися співвідношення білків, жирів та вуглеводів – 1:1:4.

7. Продукти повинні бути високоякісні та стійкі до псування, обов'язково передбачити наявність вітамінів.

8. НЗ – так званий «недоторканий запас» який, як правило, беруть на 1 день. Рекомендують взяти із [сухих](#) (сублимованих) продуктів адже вони не займають багато місця, ваги, швидкого приготування та мають значний термін зберігання.

9. Приклади меню (сніданок) наведено в табл. 2. Кожна страва розбивається на компоненти та зазначається необхідна кількість сухих продуктів. У табл. 3 наведено приклад проведення для складання кошторису та калорійності.

Калорійність можна дізнатися із упаковки/етикетки або скористатися [таблицею калорійності](#).

Таблиця 2

Приклад меню (сніданок)

№	Сухі продукти	Розрахунок на 1 особу			Примітка
		вага, г	калорійність, ккал	вартість, грн	
Сніданок					
1	Рис молочний				
	рис	40	133	2,40	
	сухе молоко	20	72	4,48	
	цукор	5	20	0,18	1 ч. л.
2	Бутерброд із сиром				
	батон нарізний	32	42	1,38	2 шматки
	сир твердий	35	121	11,59	
3	Вівсяне печиво	40	166	4,48	2 шт.
4	Чай з цукром				
	чай	2	0	2,00	1 пакет
	цукор	10	40	0,40	2 ч. л.
	Всього	184	594	26,91	
Обід					
Вечеря					
ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ					

Таблиця 3

Приклад проведення розрахунків (сніданок)

	Сухі продукти	Назва продукту	Вартість		Калорійність, ккал	
			вага	грн	100 гр.	1 шт.
Сніданок						
1	Рис молочний					
	рис	Рис шліф. довг. «Премія»	1000	60	333	
	сухе молоко	Нежирне «Молочний Світ»	250	56	361	
	цукор	Цукор білий "Ситий двір"	1000	35,9		1 ч. л / 20
2	Бутерброд із сиром					
	батон нарізний	Звичайний	500	21,5		1 шм. / 21
	Сир твердий	Король сирів, «Пирятин»	160	53	346	
3	Всянє печиво	З родзинками «Повна чаша»	300	33,6	414	1 печ. /83
4	Чай з цукром					
	чай	Чорний Sir Roger «Цейлон»	100 шт.	199		100
	цукор	Цукор білий "Ситий двір"	1000	35,9		1 ч. л /20

Завдання 6. Спорядження в туристичному поході (4 год)

Враховуючи маршрут, умови, період та тривалість туристичного пішохідного походу слід:

- 1) запропонувати перелік особистих речей, зазначивши модель/марку/виробника (при наявності), кількість, вагу та вартість;
- 2) запропонувати перелік особистого туристичного спорядження зазначивши модель/марку/виробника, кількість, вагу та вартість;
- 3) запропонувати перелік групового спорядження (на 10 осіб) зазначивши модель/марку/виробника, кількість, вагу та вартість;
- 4) обґрунтувати вибір спорядження;
- 5) розрахувати власну участь (вагу та вартість спорядження) у поході.

Підготувати доповідь та презентацію.

Рекомендації щодо виконання завдання

1. Більшість школярів та їх батьків не мають відповідних знань про туристичне спорядження, ніколи не ходили в туристичні походи і для їх дітей це може бути лише разовим походом.

2. Усе туристичне спорядження можна поділити на особисті речі, індивідуальне туристичне, спеціальне туристичне (для пішохідних ступеневих походів не потрібно) та групове туристичне.

3. Основне правило складання списку власного спорядження «Взяти все без чого не можна обійтися та нічого зайвого». Адже все це треба буде нести самостійно весь похід, а ще є групове спорядження та продукти харчування. Рекомендована вага рюкзака з особистими речами, індивідуальним туристичним та частиною групового спорядження, а також продуктами харчування (в 1-ший день походу) повинна становити для жінок 12 кг (маж 15), для чоловіків 16-18 кг (маж 20). Врахуйте, що одяг одягнутий на вас не слід враховувати у вагу, а от вагу рюкзака обов'язково.

4. Особисті речі – це те, що учасник бере для комфортного подолання маршруту. В принципі, більшість речей кожен учасник має вдома але є своя специфіка, яка залежить від пори року, умов та тривалості походу. В даному

випадку ми будемо розглядати 5-ти денний похід рівнинною територією України в теплу пору року. Отже, орієнтований перелік особистих речей:

- документи, гроші на непередбачувані витрати, банківську карту та ліки від хронічних захворювань (кошти краще віддати одразу керівнику/вчителю а ліки санінструктору);

- КЛМН: кружка (бажано металева, з ручкою і не «термо») ложка, миска (глибока, металева або з харчового пластику для гарячих страв, не одноразова) та ніж (діти не беруть);

- налобний ліхтар та комплект запасних батарейок;

- засоби особистої гігієни: зубна щітка, зубна паста (краще не повний тюбик), кусок мила, туалетний папір, сухі та вологі серветки;

- малий рушник, бажано з мікрофібри;

- сонцезахисні окуляри (бажано взяти);

- мобільний телефон та пауербанк;

- пластикова пляшка для води (не більше 1,5 літра);

- похідне взуття – хороші туристичні, трекінгові або трейлові черевики з надійною товстою підошвою, захистом носка, бажано з системою Gortex або її аналогом; можна взяти і трекінгові кросівки при відповідному фізичному рівні та досвіді; не можна брати нове взуття;

- змінне взуття: сандалі або гумові шльопанці (використовувати під час стоянок);

- одяг для ходьби: трекінгові штани (джинси не дуже вдалий вибір) футболка (краще синтетична, типу running або для трейлу), легка флісова кофта, трекінгові шкарпетки, бажано взяти вітровку; одяг не повинен сковувати і в той же час бути надійним та міцним;

- захист від дощу – найкращий варіант куртка та штани з мембрани від 15000 мм, але може бути панчо або звичайні міцні поліетиленові дощовики (краще взяти два);

- одяг для стоянок: футболка, теплі штани, змінні шкарпетки;

- змінний одяг: футболка для сну, нижня білизна та шкарпетки (кількість залежить від того чи плануєте прати);

- панама або кепка і buff щоб захистити шию;
- засіб від комарів.

5. Індивідуальне туристичне спорядження – це те, спорядження без якого не можливо легко та комфортно пройти похід. Як правило воно майже відсутнє у більшості учасників походу, якщо це для них перший похід, але вкрай необхідне. Отже, до нього ми відносимо:

- туристичний рюкзак об'ємом не більше 50-60 літрів для жінок та від 80 для чоловіків; важливе значення при виборі рюкзака мають антропометричні параметри учасника та його рівень фізичної підготовки;
- спальний мішок повинен відповідати температурним умовам походу (слід дивитись на показники температури комфорту на спальному мішку); немає потреби брати осінній, а тим паче зимовий спальний мішок літом, адже він набагато важчий і об'ємний;
- туристичний килимок (каримат) слід брати туристичний, а не для фітнесу та йоги, не має сенсу також брати надувний;
- «піддупник» - частинка каримату спеціально зроблена для комфортного сидіння під час привалів;
- трекінгові палиці реально полегшують рух та розвантажують коліна при спусках та підйомах (не вкрай необхідна річ).

6. Групове туристичне спорядження – це те спорядження яке як правило забезпечують організатори та використовується всіма учасниками походу. Отже до групового спорядження відносять:

- намет, розраховується місце на кожного учасника; не слід допускати розміщення 4 або 5 учасників в 3-р'юхмісному наметі; також не слід брати намети для кемпінгу які не мають зовнішнього тенту який захищає від дощу;
- казани для приготування їжі слід підбирати також під кількість учасників походу; так врахуйте що для приготування горяної страви на 10 осіб мін об'єм казан 8 літрів, але краще 10; другий казан, об'ємом 5 літрів, потрібен для окропу; казани обов'язково брати із кришкою;
- газовий пальник та газові балони бажано взяти для швидкого закипання води при несприятливих погодних умовах;

- кухонне спорядження: черпак, ніж, пластикові дощички для нарізання, губки та миючі засоби;
- триногу для казана бажано взяти, інколи можна обійтися однією;
- пилку, сокиру та саперну лопатку слід брати туристичні, адже звичайні займають багато місця та мають значну вагу;
- сірники, сухий спирт, кресало (достатньо одне якщо нове) слід брати в достатній кількості та ховати в герметичну упаковку;
- компас, ламіновану туристичну або топографічну карту місцевості, GPS-навігатор (не обов'язково);
- ліхтар на кожен намет та запасні батарейки;
- мультитул – багатофункціональний ніж з набором інструментів;
- ємності для питної води – 5-6 літрові фляги.

7. Основною проблемою є пошук відповідного спорядження, яке відсутнє у учасників. Звісно в туристичних магазинах, наприклад [Gorgany](#), [Decathlon](#) чи [Athletics](#) можна придбати все необхідне. Основне питання чи так необхідно купувати цю річ, особливо для першого походу, враховуючи, що невідомо чи згодиться вона Вам згодом?

Тому оптимальним варіантом є позичити в друзів, знайомих або ж взяти в [прокат](#). Зараз достатньо туристичних магазинів які дають в прокат майже все, в тому числі і спальні мішки, і взуття. При розрахунку кількості днів прокату врахуйте додатково 1-2 дні.

8. Якщо ж все-таки купувати речі або спорядження, то тут є три варіанти:

- так зване спорядження «ашан байк» або «ноунейм» – це дешеве неякісне спорядження або одяг які відзначаються малою надійністю; як правило продають у гіпермаркетах Ашан, Епіцентр, маркетплейсах які торгнуть всім; не рекомендовано для категорійних туристичних походів;

- optimum – це співвідношення ціни та якості. Іншими словами – це не «ашан байк», але в той же час це і не велосипед за 8000-10000 євро. Це щось середнє, яке готові купити туристи виходячи із того, що ця річ їм необхідна, але в той же час не готові переплачувати за кращу якість та бренд.

- top – це одяг та спорядження від відомих світових виробників, це дійсно речі найкращої якості і вони відповідають заявленим характеристикам; ціна від optimum вища на 50-200%, а інколи і більше; як правило – це речі для професіоналів.

9. Для власною участі в поході слід врахувати те, що у Вас є деяке власні речі та спорядження, інше можна взяти (позичити) у друзів чи знайомих. Якщо чогось немає, можна взяти це на прокат або при потребі купити. Тут слід виходить із реальних можливостей та побажань. Це важливий момент підготовки до професійно-орієнтованої практики, що проходить влітку після закінчення 2-го курсу в Карпатах.

Вагу групового спорядження умовно ділимо на 10 учасників, але слід розуміти, що в реальності такого не буває, бо в принципі майже не можливо все поділити рівномірно, до того дівчата несуть менше.

10. Виробники туристичного спорядження (в алфавітному порядку): Alexika, Alpine Pro, Black Diamond, Craft, Deuter, Dynafit, Hubba Hubba, Kayland, Kelty, LaSportiva, Marmot, MSR, Osprey, Pinguin, Selewa, Sierra Designs, Terra Incognita, Tramp, Trazeta, Trimm, Turbat.

Таблиця 4.

Приклад оформлення списку спорядження

№	Перелік особистих речей та туристичного спорядження модель/марка/виробника	к-сть	заг. вага, г/кг	Вартість, грн			
				власне*	прокат	optimum	top
	Особисті речі						
	Всього						
	Індивідуальне туристичне спорядження						
	Всього						
	Групове туристичне спорядження						
	Всього						

ВСЬОГО: ____ кг; ____ грн

* власне – це у Вас є або можете позичити, вартість 0 грн.

Завдання 7. Медичний аспект в туристичних походах (2 год)

Враховуючи маршрут, умови, період та тривалість туристичного пішохідного походу слід:

- 1) запропонувати перелік медикаментів групової похідної аптечки, зазначивши кількість, вагу та вартість;
- 2) представити перелік індивідуальної аптечки;
- 3) знати принципи застосування медикаментів та основи надання першої долікарської допомоги.

Підготувати доповідь та презентацію.

Рекомендації щодо виконання завдання

1. Одним із завдань туристичного походу окрім отримання туристичного досвіду, опанування новими навичками та вміннями є рекреація, відпочинок та покращення фізичних показників. Але якщо важких травм можна уникнути, то виникнення певних захворювань передбачити майже не можливо.

2. Наявність медичного працівника під час походу зі школярами є обов'язковим, окрім того керівник/вчитель повинен володіти базовими знаннями щодо надання першої долікарської допомоги (краще пройти відповідні курси). Але у разі виникнення серйозної травми чи захворювання слід обов'язково припинити маршрут та звернутися до найближчого пункту невідкладної медичної допомоги або ФАП.

3. Ліки давати може лише медпрацівник або у виключних випадках керівник/вчитель. Обов'язково перед походом проконсультуватися батьками, щоб знати, що можна давати дітям.

4. У поході обов'язково повинна бути групова аптечка де ліки згруповано відповідно до їх призначення. Аптечка формується під контролем медичного працівника та керівника/вчителя. Орієнтований перелік груп згідно яких слід підбирати медикаменти: перев'язувальні матеріали (бинти, вата лейкопластир, тощо); знезаражувальні (розчин йоду, спирт етиловий, пантенол тощо), серцево-судинні засоби (валідол, нітрогліцерин, кофеїн тощо), засоби при шлунково-кишкових захворюваннях (фталазол, імодіум, левомітецин тощо), протизапальні

засоби (ріфідин, німесил тощо), жарознижуючі (аспірин, парацетамол тощо), знеболюючі (анальгін, цитрамон, трамал, лідокаїн, седалгін тощо), засоби для ін'єкцій (одноразові шприци, ампули з кофеїном, сульфатом магнію, анальгіну, трамалу, лідокаїну тощо) та група інші засоби (розчин аміаку, борна кислота, аерон, біле вугілля, но-шпа, супрастин, алогель, вітаміни, піпетка, презерватив, англійська булавка, дитячий крем, вазелін тощо).

Таблиця 5

Приклад оформлення групової аптечки

№	Повна назва медикаментів	Кількість	Вартість, грн *	Вага, г
	Перев'язувальні матеріали			
	Знезаражувальні			
	Інші засоби			

ВСЬОГО: ____ кг; _____ грн

* у разі власних ліків вартість 0 грн.

6. Кількість ліків береться на туристську групу (у нашому випадку на 10 учасників), але слід врахувати, що не всі медикаменти підходять дітям. Наприклад, дітям протипоказано давати «сильні» знеболюючі, серцево-судинні, обережно бути з ін'єкціями тощо. Як правило, на групу 10-15 осіб беруть по 20 таблеток (у випадку дітей кількість певних видів ліків слід зменшити, потрібно рахувати лише на дорослих), звісно якщо їх дозування не передбачає одночасне споживання 2-3 пігулок або вони одразу ідуть в заводській упаковці, де їх більше.

7. Зверніть увагу на такі моменти:

- термін використання;
- багато популярних медикаментів мають дешевші і не менш якісні українські аналоги;

- ліки можна взяти із дому, а після походу, у разі не використання, повернути;

- не слід брати пошкоджену упаковку ліків.

8. До особистої аптечки включають не лише специфічні ліки, а й ті які Ви приймаєте кожен день, навіть, якщо вони входять до групової аптечки. Не забувайте відзначити на, що у Вас є алергія, а також хронічні захворювання.

Завдання 8. Кошторис туристичного походу (2 год)

Враховуючи маршрут, умови, період та тривалість туристичного пішохідного походу слід розрахувати суму індивідуальної участі.

Підготувати доповідь та презентацію.

Рекомендації щодо виконання завдання

1. Розрахунки проводяться на основі попередньо виконаних завдань.
2. До розрахунків суми індивідуальної участі в поході слід включити:
 - при потребі, вартість квитків вперед/назад (завдання 3);
 - кошти (готівка) на непередбачувані витрати;
 - вартість харчування та НЗ (завдання 5);
 - вартість особистих речей та індивідуального туристичного спорядження (завдання 6);
 - частка вартості групового туристичного спорядження (завдання 6);
 - при потребі, вартість індивідуальної аптечки (завдання 7);
 - частку вартості групової аптечки (завдання 7);
 - додаткові витрати, наприклад, власне додаткове харчування тощо.
3. Щодо розрахунку вартості харчування. Для походу застосовують схему повторюваності меню на 2 або 3 день. Окрім того, в 1 день походу відсутній сніданок, а обід, як правило – перекус (те, що кожен взяв з дому) і лише повноцінна вечеря. В заключний день походу, як правило повноцінний лише сніданок.

У нашому випадку слід перемножити вартість розробленого одноденного меню (завдання 5) на 4 або 5 днів (в залежності від тривалості походу). Також слід врахувати кошти на закупівлю питної води під час проходження маршруту, якщо таке передбачено.
4. Щодо розрахунку вартості групового туристичного спорядження (завдання 6) та групової аптечки (завдання 7), то відповідна загальна вартість розділяється на всіх учасників походу.

Тема 4. Написання та захист курсової роботи (4 год)

Методичні рекомендації щодо написання та захисту курсової роботи

Вступ

Курсова робота – це самостійне навчально-наукове дослідження здобувача, яке виконують з метою засвоєння, поглиблення і узагальнення знань, одержаних під час навчання, що дозволяє систематизувати отриманні знання, творчо застосовувати їх у вирішенні конкретних ситуаційних завдань, розвинути навички самостійної наукової роботи.

Мета курсової роботи полягає в:

- поглибленні знань з дисципліни «Шкільний туризм»;
- систематизації теоретичних знань з дисципліни «Шкільний туризм»;
- самостійному опрацюванні літературних, інформаційних та статистичних джерел;
- виробленні дослідницьких умінь;
- практичній реалізації результатів дослідження;
- чіткості і логічності викладу власних думок.

Виконання курсової роботи є однією з важливих форм самостійної роботи здобувачів із закріплення отриманих знань.

Загальне методичне забезпечення курсовою роботою здійснює лектор дисципліни «Шкільний туризм», а настанови щодо написання курсової роботи (принципи написання вступу, розділів та оформлення) покладено на наукового керівника (викладач кафедри географії України).

Написання та захист курсової роботи є обов'язковою умовою отримання позитивної оцінки із дисципліни «Шкільний туризм».

Тема та зміст

Усі здобувачі пишуть курсову роботу в межах дисципліни «Шкільний туризм» на тему «Розробка пішохідного туристичного походу 2-го ступеня

складності в районі/області» на основі виконаних завдань протягом вивчення дисципліни.

Рекомендований зміст курсової роботи

РОЗДІЛ 1. Основи шкільного туризму

1.1 Система організації туристичної роботи в ЗЗСО

1.2 Організація та проведення походів зі школярами

1.3 Шкільний туризм в (районі/області)

РОЗДІЛ 2. Аналіз території для організації піших туристичних походів

2.1 Аналіз придатності території для організації туристичних походів

2.2 Аналіз природної та історико-культурної спадщини території

РОЗДІЛ 3. Проект пішохідного туристичного походу

Структура курсової роботи

Курсова робота повинна містити самостійний дослідницький характер та відповідати наступним вимогам:

- самостійність проведеного наукового дослідження;
- застосування сучасних методів дослідження;
- глибина опрацювання літературних, інформаційних та статистичних джерел з тематики дослідження;
- достовірність та чіткість отриманих результатів;
- практичність і конкретність висновків;
- чіткість та логічність викладення матеріалу;
- грамотність.

Рекомендований обсяг роботи, включаючи список використаних джерел, 8-10 тисяч слів (або 25-30 сторінок відповідно оформлених). До обсягу не входять додатки, що не можуть становити більше як половину від обсягу курсової роботи.

Курсова робота виконується на стандартних листах, орієнтація тексту книжна, формату А4 (210x297 мм). У разі неможливості розміщення графічного об'єкту (рисунок) на аркуші формату А4 або книжної орієнтації, допускається

використання формату А3 та альбомної орієнтації сторінок. Текст друкується лише з однією сторони листа.

Курсова робота повинна містити такі обов'язкові структурні елементи як: титульну сторінку, зміст, вступ, розділи та пункти відповідно до змісту, висновки, список використаної літератури та джерел, додатки (за потребою).

Матеріали курсової роботи розміщують відповідно до її структури.

Титульну сторінку курсової роботи оформлюють згідно зразка, наведеного у додатку А.

Зміст має бути на початку курсової роботи. Він містить назву структурних елементів роботи та відповідну нумерацію сторінок, з яких вони починаються, а саме: вступ, розділи, підрозділи, висновки, список використаної літератури та джерел, додатки (за потребою). Зразок оформлення змісту подано в додатку Б.

Вступ повинен обов'язково містити і розкривати наступні елементи:

- актуальність теми – це обов'язкова умова необхідності і перспективності дослідження в рамках курсової роботи (і взагалі будь-якої наукової роботи), один з якісних критеріїв її оцінки. Висвітлення актуальності не повинно бути багатослівним. Досить кількома реченнями висловити головне – сутність проблеми, з чого і випливає актуальність теми. Потрібно чітко, аргументовано обґрунтувати актуальність і доцільність роботи;

- мета курсової роботи – це запланований результат, який студент планує досягти в кваліфікаційній роботі. Мета тісно переплітається з назвою роботи і повинна чітко вказувати, що саме розв'язується в кваліфікаційній роботі. У даному випадку мета: *представити проект пішохідного туристичного маршруту 2-го ступеня складності в ...*;

- завдання – це ті моменти, які потрібно розв'язати для досягнення поставленої мети. Вони тотожні змісту курсової роботи. Завдання, як правило, розпочинають з таких слів: “вивчити”, “описати”, “встановити”, “проаналізувати”, “з'ясувати”, “висвітлити” тощо);

- об'єкт дослідження – це процес або явище, що породжують проблемну ситуацію і обрані для вивчення. Предмет дослідження – це те, що міститься в

межах об'єкту, певна його сторона або властивість тощо. Об'єкт і предмет співвідносяться між собою як загальне і часткове;

- структура курсової роботи – слід зазначити скільки в роботі розділів, рисунків, таблиць, скільки використано джерел та на скількох сторінках викладена.

Рекомендований обсяг 1-1,5 сторінки.

Розділ 1. Теоретико-методологічного змісту.

У підрозділі 1.1 слід розкрити: сутність «шкільного туризму»; виховний та педагогічний аспект шкільного туризму; організаційна форма шкільного туризму в ЗЗСО – факультатив, гурток, секція, клуб; організація (факультатив, гурток, клуб тощо); планування туристичної роботи в ЗЗСО (підготовка та організація походів чи/та змагань) та позашкільних закладах (наприклад, центрах дитячо-юнацького туризму), основні форми туристичної роботи в ЗЗСО тощо.

У підрозділі 1.2 слід розкрити: основи змагань зі спортивного туризм (вид «дистанції» та «маршрути»); спортивний пішохідний туризм; класифікацію пішохідних туристичних походів; принципи планування та проведення ступеневих туристичних походів; правові аспекти організації походів в ЗЗСО тощо.

У підрозділі 1.3 слід розкрити: стан та розвиток шкільного туризм в обраному районі дослідження, а саме які функціонують заклади, клуби, гуртки, де можна долучитись до занять спортивним туризмом, які заходи організовуються; шкільний туризм під час Вашого навчання в ЗЗСО тощо.

Розділ 2. Оціночно-аналітичного змісту.

У підрозділі 2.1 слід розкрити: коротко розкрити загальну фізико-географічну та соціально-економічну характеристику території дослідження; детально проаналізувати транспортну доступність району походу, наявність лісових насаджень, водойм, погодно-кліматичні умови, рельєф (особливо його пересіченість).

У підрозділі 2.2 слід розкрити природну та історико-культурну спадщину території дослідження, що може бути використано під час проведення туристичних походів.

Розділ 3. Пропозиційно-рекомендаційного змісту.

У даному розділі слід представити проект туристичного пішохідного маршруту 2-го ступеня складності та розкрити такі аспекти:

- цілі та завдання походу;
- склад туристичної групи (кількість учнів та вчителів);
- терміни походу;
- проектний трек маршруту з детальною характеристикою маршруту (кількість км в день, місця привалів на обід, місця ночівель тощо);
- організацію харчування (схему, раціон харчування, приклад розгорнутого меню на 1 день);
- приклад необхідного спорядження з відповідним розрахунками ваги та вартості;
- приклад індивідуальної та групової аптечки з відповідними розрахунками ваги та вартості;
- об'єкти природної та культурної спадщини, що заплановано відвідати під час проходження маршруту;
- проектний кошторис участі в маршруті на 1 особу.

Висновки повинні стисло розкривати всі аспекти курсової роботи (усі розділи та параграфи роботи), таким чином, щоб з них можна було дізнатися, що конкретно, яким чином і який результат дослідження отримав автор роботи. Висновки обов'язково повинні співвідноситися з завданнями, що визначені у вступі курсової роботи. Рекомендований обсяг до 2 сторінок.

Список використаних джерел наводиться наприкінці роботи. Даний перелік містить лише ті інформаційні джерела, що були використанні автором під час написання кваліфікаційної роботи бакалавра.

Список використаних джерел слід робити відповідно вимогам ДСТУ 8302:2015.

Список використаних джерел формується в алфавітному порядку прізвищ перших авторів або заголовків. Зразок оформлення списку джерел наведено у додатку В.

Додатки не входять до нумерації сторінок у змісті, літерами української абетки у правому верхньому куті, на кожен із додатків має бути посилання в тексті.

Оформлення та вимоги до курсової роботи

Курсова робота друкується:

- з одного боку аркушу білого паперу формату А4;
- шрифт Times New Roman, розмір – 14 pt;
- інтервал 1,5, без міжабазацевих відступів;
- поля: ліве – 25 мм, праве – 10 мм, верхнє – 20 мм, нижнє – 20 мм;
- абзац – 1,25 см, вирівнювання – по ширині.

Заголовки структурних частин ЗМІСТ, ВСТУП, РОЗДІЛ, ВИСНОВКИ, СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ друкуються прописними (великими) літерами по центру сторінки напівжирним шрифтом.

Заголовки підрозділів друкуються із абзацу маленькими літерами (окрім першої великої) по центру сторінки напівжирним шрифтом. Відстань між заголовком і текстом повинна дорівнювати одному рядку. Пункти підрозділів рубрикуються як звичайний рядок тексту.

Кожну структурну частину курсової роботи треба починати з нової сторінки, підрозділи (параграфи) розділяють відстанню у 2 рядки від попереднього тексту. Не допускається розміщувати назву підрозділу, а також пункту й підпункту в нижній частині сторінки, якщо після неї розміщено тільки один рядок тексту. Також не рекомендується закінчувати розділ 1-2 рядками тексту на новій сторінці.

Таблиці розміщують безпосередньо після першого посилання на них або на наступній сторінці. Кожна таблиця повинна мати номер та назву, які розміщують над таблицею, друкується напівжирним і вирівнюють по центру. Таблиці позначають словом «Таблиця» і нумерують послідовно в межах розділу. Номер таблиці складається з номера розділу і порядкового номера таблиці, між якими ставиться крапка. Після номеру вказується назва таблиці, наприклад, Таблиця 2.1. Назва таблиці (тобто перша таблиця у розділі 2). Посилання на таблиці

вказують таким чином – табл. 2.1. Таблиці можуть бути розміщені горизонтально або за потреба вертикально (у такому разі їх розміщують таким чином, щоб можна було читати з поворотом роботи за годинниковою стрілкою). Великі таблиці можна переносити на інший аркуш.

Таблиця 2.1

Географічний показник туристських районів для пішохідного туризму (Г)

Туристський район	Показник, бали
Південна частина Придніпровської та Причорноморська низовина	0
Решта рівнинної території України	1
Карпати та Кримські гори	2

Назву та текст таблиці допускається написання шрифтом менше 14 pt та одинарним міжрядковим інтервалом.

Рисунки розміщують безпосередньо після тексту, де вони згадані вперше, або на наступній сторінці. До рисунків слід відносити – блок схеми, діаграми, графіки, фотознімки, карти, картосхеми, плани тощо. Рисунки повинні мати номер і назву, які розміщуються під рисунком напівжирним з вирівнюванням по центру. Рисунки позначають словом «Рис.» і нумерують послідовно в межах розділу. Номер рисунку складається з номера розділу і порядкового номера рисунку, між якими ставиться крапка. Після номеру вказується назва рисунку, наприклад, Рис. 2.2. Назва рисунку (тобто другий рисунок у розділі 2). Після назви рисунку крапка не ставиться. Посилання на рисунок вказують таким чином: рис. 2.2. Слід обов'язково вказати посилання на рисунок, якщо це карта чи картосхема, то слід зазначити на основі чого вона була розроблена.

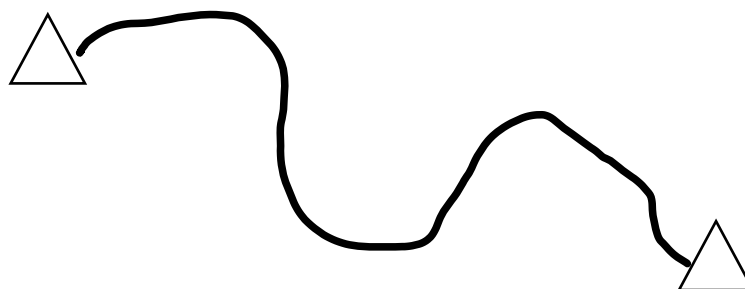


Рис. 2 Схема лінійного туристичного маршруту

На всі рисунки і таблиці обов'язково мають бути посилання в тексті.

Формули (якщо їх більше ніж одна) нумерують у межах розділу. Номер формули складається з номера розділу і порядкового номера формули в розділі, між якими ставлять крапку. Номери формул розміщують біля правого краю аркуша на рівні відповідної формули в круглих дужках, наприклад, (1.3) (тобто третя формула першого розділу). Посилання на формули у тексті роботи зазначають у дужках, наприклад, за формулою (1.3). Вище і нижче від формули залишається один вільний рядок.

Обов'язковим є посилання на всі джерела, з яких використано цитати, дані чи думки авторів. Посилання в тексті дають у квадратних дужках [4]. Дослівні цитати подаються в лапках та обов'язково передбачають зазначення у посиланні номерів сторінок, наприклад, [5, с. 124-125]. Посилання слід робити на останні видання публікацій. На більш ранні видання варто посилатися лише в тому разі, якщо в них наявний матеріал, який не включено до останнього видання, на який посилається автор.

Список використаних джерел має включати не менше 15 найменувань за темою роботи. Рекомендованим є посилання не менше, ніж на 2-3 наукові статті (тези доповідей) за темою курсової роботи, опубліковані в останні 5-7 років.

Додатки у курсовій роботі оформлюють як продовження роботи, розміщуючи їх у порядку посилань в основному тексті.Dodatki розміщуються в кінці тексту роботи після переліку використаних джерел. Напівжирним шрифтом великими літерами друкується слово ДОДАТКИ, що розташовується на листку формату А4 в центрі. Ця сторінка має нумерацію, яка проставляється в змісті, наступні сторінки із додатками нумеруються, але дана нумерація не відображається в змісті роботи.

Кожен додаток починають із нової сторінки, у правому верхньому кутку пишуть слово напівжирним шрифтом “Додаток”. Dodatki слід нумерувати не цифрами, а великими літерами української абетки, за винятком літер Г, Є, З, І, Ї, Й, О, Ч, Ь. Кожен додаток повинен мати тематичний (змістовий) заголовок, який друкується нижче по центру, напівжирним шрифтом.

Нумерація сторінок проставляється у верхньому правому кутку, не слід ставати номер на титульній сторінці, але в загальній нумерації враховувати її. Таким чином «Зміст» завжди 2 сторінка.

Подання та захист курсової роботи

Мова виконання та захисту курсової роботи – українська.

Кінцевий варіант роботи має бути надісланий науковому керівнику не пізніше як за тиждень до дати захисту.

Науковий керівник перевіряє роботу на наявність плагіату і тільки після позитивного результату здобувач допускається до захисту. Науковий керівник обов'язково рекомендує оцінку (має 10 балів) за змістовну частину та оформлення роботи.

Захист роботи проходить на останніх заняттях з дисципліни «Шкільний туризм» або в інший час визначений лектором або керівництвом факультету чи Університету. На захисті бажано присутність наукових керівників та викладачів кафедри. Процедура захисту включає усний виступ здобувача (до 5 хвилин), відповіді на запитання. За виступ та відповіді на запитання здобувач може отримати має 15 балів.

Рекомендовані джерела

1. Абрамов В. В. Спортивний туризм: підруч. для студ. спец. “Туризм”, “Менеджмент організацій”. – Х.: ХНАМГ, 2011. – 367 с.
2. Аптечка в похід. Склад аптечки туриста
<https://toprope.com.ua/blog/uk/aptechka-v-pohid/>
3. Богатов А. О. Організація спортивно-оздоровчого туризму. Навчальний посібник. – Одеса.: ПНПУ ім. К.Д. Ушинського, 2013. – 114 с.
<http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/1959/1/%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%202.pdf>
4. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм: Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 304 с.
5. Інструкція щодо організації та проведення екскурсій і подорожей з учнівською та студентською молоддю від 02.10.2014
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1341-14#n2>
6. Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю від 02.10.2014
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1340-14#n20>
7. Краєзнавство і туризм: навчальний посібник / Т.З. Маланюк.: Івано-Франківськ, 2010. – 205 с. <http://194.44.152.155/elib/local/696.pdf>
8. Крачило М.П. Краєзнавство і туризм: навч. посібник / М. П. Крачило. – К.: Вища школа, 1994.– 191с.
9. Маланюк Т. Спортивний туризм: Комплекс методичного забезпечення з курсів дистанційного навчання. Івано-Франківськ, 2013. – 178 с.
<http://194.44.152.155/elib/local/694.pdf>
10. Методики визначення категорії складності туристських спортивних маршрутів <https://drive.google.com/file/d/1cf6qSsmZXXt6T7k1zh5iF-LddeSct6z9/view>
11. Правила спортивних змагань зі спортивного туризму затверджені Міністерством молоді та спорту України 15.04.2021 року за номером 11/5.3/21.
https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2021/pravila-sportivnikh-zmagan-zi-sportivnogo-turizmu.pdf

12. Проект Програми для Дитячо-юнацьких спортивних шкіл з виду спорту «Спортивний туризм» <https://drive.google.com/file/d/1wYLeCi-pWmMzLHjJY0YDo4zoqO789yFy/view>
13. Спортивний туризм: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 ч. / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. – Л.: ЛДУФК, 2012. – Ч. 1. 150 с.
<https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/3943/1/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%20%20%D1%87.1.pdf>
14. Спортивний туризм: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 ч. / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. – Л.: ЛДУФК, 2014. – Ч. 2. 176 с. https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/2874/1/tyruz_m_posib_2.pdf
15. Спортивний туризм: навч. посіб. / С. П. Фокін; Нац. авіац. ун-т. – Київ: НАУ, 2014. – 166 с.
16. Технічний регламент змагань зі спортивної дисципліни – «маршрути» (взятий за основу).
<https://docs.google.com/document/d/1iuTfCcQhElwrgRCtCbDptyxldFq9pOi/edit>
17. Щур Ю. В., Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник. – К.: “Альтерперес”, 2003. – 232 с.

Окрім того в методичних вказівках подано близько 20 гіперпосилань на відповідні джерела.

ДОДАТКИ

Приклад оформлення титульної сторінки курсової роботи

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА
ГЕОГРАФІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ГЕОГРАФІЇ УКРАЇНИ**

На правах рукопису

НАЗВА ТЕМИ

Галузь знань	01 – Освіта / Педагогіка
Спеціальність	014.07 – Середня освіта (Географія)
Освітня програма	Географія

Курсова робота здобувача 2 курсу
освітнього рівня бакалавр
Прізвище, ім'я та по-батькові
здобувача

Науковий керівник:
Прізвище, ім'я та по-батькові
наукового керівника
Науковий ступінь та посада
наукового керівника

Зразок оформлення змісту курсової роботи

ЗМІСТ

Стор.

ВСТУП

3

РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ ШКІЛЬНОГО ТУРИЗМУ

5

1.1. Система організації туристичної роботи в ЗЗСО

1.2. Організація та проведення походів зі школярами

1.3. Шкільний туризм в

**РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ УМОВ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ПШИХ
ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ**

2.1. Аналіз придатності території для організації туристичних
походів

2.2. Аналіз природної та історико-культурної спадщини території

**РОЗДІЛ 3. ПРОЕКТ ПШОХІДНОГО ТУРИСТИЧНОГО
ПОХОДУ**

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

Приклад оформлення списку використання джерел

1. Законодавчі та нормативні документи:

Закон України «Про освіту»: чинне законодавство станом на 05 червня 2018 року: Офіц. текст. Київ: Алерта, 2018. 120 с.

2. Підручники та посібники:

Один, два або три автори

Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник. Київ: Альтерпрес, 2008. 280 с.

Чотири і більше авторів та/або багатотомні видання

Фізична географія материків і океанів: підручник: у 2 т. / Київ: ВПЦ «Київський університет», 2010. Т. 2: Європа / заг. ред. П. Г. Шищенко. 464 с.

Редактор / упорядник

Перспективи розвитку туризму в Україні та світі: управління, технології, моделі: колективна монографія. Видання п'яте / за наук. ред. проф. Матвійчук Л.Ю. Луцьк: ІВВ Луцького НТУ, 2019. 320 с.

3. Матеріали конференцій з'їздів:

Contemporary teaching and research in Ukraine's universities: challenges, solutions, and perspectives 18th November 2021 / Editors: Marta Kowalczyk-Walędziak and Krzysztof Sawicki. Faculty of Education University of Białystok, Białystok, 2022 106 p.

4. Наукові статті:

Grinyuk, O., Demianenko, S., & Kupach, T. (2021). Analysis of zoning schemes of the territory of Ukraine for the purposes of optimization and management of recreational and tourist activities. *Journal of Geology, Geography and Geoecology*. 2020 30(2). P. 261-274

5. Електронні ресурси:

«Правила спортивних змагань зі спортивного туризму» затверджені Міністерством молоді та спорту України 15.04.2021 року за номером 11/5.3/21.

URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2021/pravila-sportivnikh-zmagan-zi-sportivnogo-turizmu.pdf (дата звернення 28.12.2022)