

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ  
«ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ  
ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ»**

**Кафедра освітньої політики**

**ОСВІТНЯ ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ  
УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, КЕРІВНИКІВ ГУРТКІВ, ІНСТРУКТОРІВ ІЗ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**ФОРМУВАННЯ ЦИФРОВОЇ ГРАМОТНОСТІ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Освітня програма підвищення кваліфікації розглянута і рекомендована  
до затвердження на засіданні кафедри освітньої політики

*(Протокол №6 від 13.06.2024 р.)*

Завідувачка кафедри

Христина ЧУШАК

Освітня програма підвищення кваліфікації затверджена науково-методичною  
радою

*(Протокол № 4 від 04.07.2024 р.)*

Голова науково-методичної ради

Павло ХОБЗЕЙ

## I. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

**Найменування:** Освітня програма курсу підвищення кваліфікації учителів фізичної культури, керівників гуртків, інструкторів з фізкультури «**Формування цифрової грамотності фахівців фізичної культури**».

**Розробники:** доцентка кафедри освітньої політики, докторка наук з фізичного виховання і спорту, заслужена вчителька України Сороколіт Наталія Стефанівна

**Мета:** підвищити рівень цифрової грамотності учителів фізичної культури, ознайомити їх з сучасними цифровими інструментами та методиками, які можуть бути використані в навчальному процесі, та розвинути навички ефективного використання цих інструментів.

**Вид:** навчання за програмою підвищення кваліфікації.

**Напрямок:** використання інформаційно-комунікативних та цифрових технологій в освітньому процесі, включаючи електронне навчання, інформаційну та кібернетичну безпеку

**Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться:**

Загальні:

- Громадянська компетентність – здатність діяти відповідально і свідомо на засадах поваги і прав до свобод людини та громадянина; реалізовувати свої права та обов'язки; усвідомлювати цінності громадянського суспільства та необхідність його сталого розвитку (ЗК.01);
- Соціальна компетентність – здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня (ЗК.02);
- Лідерська компетентність – здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети (ЗК.04);
- Підприємницька компетентність – здатність до генерування нових ідей, виявлення та розв'язання проблем, ініціативності та підприємливості.

Професійні:

- Мовно-комунікативна компетентність – здатність забезпечувати здобуття учнями освіти державною мовою (А1.1); здатність формувати та розвивати мовно-комунікативні вміння та навички учнів (А1.4);
- Предметно-методична компетентність – здатність моделювати зміст навчання відповідно до обов'язкових результатів навчання учнів (А2.1); здатність добирати і використовувати сучасні та ефективні методики і технології навчання, виховання та розвитку учнів (А2.4);
- Інформаційно-цифрова компетентність – здатність орієнтуватися в інформаційному просторі, здійснювати пошук і критично оцінювати інформацію і оперувати нею в професійній діяльності (А3.1); здатність використовувати наявні та створювати (за потреби) нові електронні

(цифрові) освітні ресурси (А3.2); здатність використовувати цифрові технології в освітньому процесі (А3.4).

**Місце (міця) надання освітньої послуги:** Комунальний заклад Львівської обласної ради «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» (платформа Moodle, <http://194.44.202.254>), заклади освіти Львівської області.

**Очікувані результати навчання:**

слухач / слухачка курсу

- знає цифрові середовища, професійні онлайн спільноти та електронні (цифрові ресурси) для професійного розвитку упродовж життя (А3.1.33.);
- знає правила безпеки в цифровому середовищі, наслідки впливу цифрової інформації на людину (А3.1.35.);
- використовує відкриті електронні (цифрові) освітні ресурси педагогічного спрямування для професійного розвитку та обміну педагогічним досвідом, створює наповнює власне е-портфоліо (А3.1.У3);
- уникає небезпек в інформаційному просторі, забезпечує захист і збереження персональних даних (А3.1.У4).

**Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації:**  
сертифікат

**Обсяг:** 36 год. (1,2 кредита ЄКТС).

## II. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### Заняття 1. Інтеграційно - мотиваційна сесія.

Час за робочою навчальною програмою: П-2

**Тема 1.** Реєстрація учасників. Ознайомлення з програмою модуля та проходженням дистанційного навчання на платформі Moodle

*(практичне, 1 година)*

**Тема 2.** Очікування учасників. Досвід та потенційний вклад кожного *(практичне, 1 година)*

Заняття відбуваються у формі інтерактивної взаємодії зі слухачами через засоби дистанційного зв'язку та платформу Moodle)

### Модуль 1. Вступ до цифрової грамотності – 10 год.

#### Тема 1.1. Цифрова грамотність: основні поняття та значення – 4 год.

Поняття «цифрової грамотності». Компоненти цифрової грамотності: інформаційна (вміння ефективно шукати інформацію в Інтернеті, використовуючи пошукові системи); Комп'ютерна (базові навички: знання основних функцій операційних систем, програмного забезпечення та апаратного забезпечення; робота з файлами та папками: вміння створювати, зберігати, організувати та керувати файлами та папками на комп'ютері); цифрова комунікація (електронна пошта: вміння користуватися електронною поштою, включаючи написання листів, прикріплення файлів та використання поштових клієнтів; соціальні мережі та месенджери: навички ефективного та безпечного використання соціальних мереж та месенджерів для спілкування); цифрова безпека (захист особистих даних: розуміння важливості захисту особистої інформації, використання паролів та двофакторної аутентифікації; антивірусний захист: використання антивірусних програм та знання основних методів захисту від шкідливого програмного забезпечення.).

Важливість цифрової грамотності в освітньому процесі в період дистанційного та змішаного навчання учнів. Сучасні виклики та можливості для формування інформаційно-комунікативних компетентностей учасників освітнього процесу.

Час за робочою навчальною програмою: Л-2; Пр. – 2.

#### Тема 1.2. Огляд цифрових інструментів для викладання фізичної культури в сучасних умовах – 6 год.

Огляд цифрових інструментів для викладання уроків фізичної культури: загальний огляд цифрових платформ та ресурсів; інструменти для створення та управління контентом, інтерактивні технології у викладанні фізичної культури.

Мобільні додатки для фітнесу та здоров'я: BetterMe: (персоналізовані тренування, плани харчування та інструменти для відстеження прогресу); MyFitnessPal (моніторинг харчування та фізичної активності); Fitbit (разом з фітнес-трекерами для моніторингу фізичної активності, сну та інших важливих показників здоров'я).

Час за робочою навчальною програмою: Л-2; Пр. – 4.

### Модуль 2. Цифрові технології в освіті. Всеукраїнська школа онлайн – 8 год.

## **Тема 2.1. Використання онлайн-платформ для дистанційного навчання – 4 год.**

Відеоуроки та онлайн-ресурси (YouTube: цифровий ресурс для демонстрації технік виконання фізичних вправ з навчальною метою); Fitness Blender (платформа з безкоштовними відеоуроками різних рівнів складності та тривалості); PE Central (ресурс для вчителів фізичної культури з відеоуроками, планами уроків та іншими навчальними матеріалами використання з методичною метою та для самопідготовки до уроків). Інтерактивні вправи та ігри – платформи GoNoodle: (мотивація рухової активності учнів); Sworkit Kids (інтерактивна платформа тренувань). Онлайн-платформи для навчання та спілкування: Google Classroom, Microsoft Teams, Zoom, Електронні таблиці та спортивні статистики, TeamSnap. Мультимедійні презентації та інтерактивні дошки: PowerPoint / Google Slides, SMART Board: Інтерактивна дошка, яка дозволяє демонструвати вправи, проводити інтерактивні заняття та забезпечувати зворотній зв'язок в реальному часі; Google Meet (відео зустрічі: проведення онлайн-уроків, тренувань та консультацій; спільний доступ до екрану: демонстрація матеріалів та відео під час занять).

**Час** за робочою навчальною програмою: Л-2; Пр. – 2.

## **Тема 2.2. Цифрові застосунки та ресурси для викладання фізичної культури у Всеукраїнській школі онлайн – 4 год**

Специфіка організації та проведення уроків фізичної культури у Всеукраїнській школі онлайн (ВШО). Особливості формування компетентнісного та діяльнісного підходів у фізичному вихованні за допомогою засобів та цифрових інструментів ВШО. Планування освітнього процесу з використанням засобів ВШО. Контроль за навчальною діяльністю під час проведення уроків у ВШО. Вимоги безпеки в інформаційному просторі відповідно до Санітарного регламенту.

**Час** за робочою навчальною програмою: Л-2; Пр. – 2.

## **Модуль 3. Практичний досвід використання цифрових застосунків у фізичному вихованні (з досвіду роботи учителів фізичної культури)**

### **Тема 3.1. Використання цифрових застосунків, пристроїв, додатків для контролю за фізичною активністю здобувачів освіти**

Мобільні додатки для контролю фізичної активності: Google Fit, MyFitnessPal, Nike Training Club, Strava, Fitbit.

### **Тема 3.2. Використання цифрових застосунків, пристроїв, додатків для контролю за навчальною діяльністю учнів**

**Час** за робочою навчальною програмою: Пр. – 4.

**Круглий стіл** - 6 год.

**Практичне завдання:** представлення свого досвіду щодо тематики модулів курсу.

**Час** за робочою навчальною програмою: самостійна робота - 4 години.

**Вихідне діагностування, оцінювання курсу.**

**Час** за робочою навчальною програмою: самостійна робота - 2 години.

**Перевірка результатів навчання:** письмова рефлексія згідно тематики модулів (тестування), представлення напрацювань під час круглого столу.

## II. РОЗПОДІЛ ГОДИН ЗА ВИДАМИ ДІЯЛЬНОСТІ

<i>Назви тем</i>	Види діяльності, кількість годин			
	<i>Лекції</i>	<i>Практ. заняття</i>	<i>Самостійна робота</i>	<i>Разом</i>
<b>Інтеграційно-мотиваційна сесія</b>		<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Модуль 1. Вступ до цифрової грамотності</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		<b>10</b>
Тема 1.1. Цифрова грамотність: основні поняття та значення	2	2		4
Тема 1.2. Огляд цифрових інструментів для викладання фізичної культури в сучасних умовах	2	4		6
<b>Тестування</b>			<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Модуль 2. Цифрові технології в освіті. Всеукраїнська школа онлайн</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>8</b>
Тема 2.1. Використання онлайн-платформ для дистанційного навчання	2	2		4
Тема 2.2. Цифрові застосунки та ресурси для викладання фізичної культури у Всеукраїнській школі онлайн	2	2		4
<b>Модуль 3. Практичний досвід використання цифрових застосунків у фізичному вихованні (з досвіду роботи учителів фізичної культури)</b>		<b>4</b>		<b>4</b>
Тема 3.1. Використання цифрових застосунків, пристроїв, додатків для контролю за фізичною активністю здобувачів освіти		2		2
Тема 3.2. Використання цифрових застосунків, пристроїв, додатків для контролю за навчальною діяльністю учнів		2		2
<b>Круглий стіл</b>		<b>6</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
Підсумки. Самооцінювання та планування подальшого професійного розвитку. Рефлексія.			<b>1</b>	<b>1</b>
<b>ВСЬОГО:</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>36</b>

## Список рекомендованої літератури

1. Бойченко О, Шеремет Т. Особливості післядипломної цифрової освіти для викладачів вищих педагогічних закладів освіти. Цифрова компетентність сучасного вчителя нової української школи: зб. тез доповідей учасників всеукр.наук.-практ.семінару (Київ, 12 березня 2019 р.) / за заг. ред., ОВ. Овчарук. Київ. : Інститут інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України: Київ, 2019. 11–3.
2. Воротникова І.П. Умови формування цифрової компетентності вчителя у післядипломній освіті. *Open educational e-environment of modern University*, 2019(6):101–118.
3. Гаврілова Л.Г, Топольник Я.В. Цифрова культура, цифрова грамотність, цифрова компетентність як сучасні освітні феномени. *Інформаційні технології і засоби навчання*, 2017. 61(5):1–14.
4. Грабик Н.М, Грубар І.Я. Цифрові технології в підготовці вчителів фізичної культури. Сучасні цифрові технології та інноваційні методики навчання: досвід, тенденції, перспективи : матер. ІХ Міжнар. наук.-прак. інтернет-конф. (м. Тернопіль, 28 квітня, 2022). Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2022. 87–90.
5. Грабик Н.М, Гулька О.В, Яремій М.В. Використання онлайн-платформ в освітньому процесі з фізичного виховання. Дослідження інновацій та перспективи розвитку науки і техніки у ХХІ столітті : матер. Міжнар. наук.-прак. конф. (м. Рівне, 25–26 листопада 2021 року). Рівне : Гельветика, 2021 (2):141–4.
6. Гулька О.В, Грабик Н.М. Використання Zoom та Google meet як засобів дистанційного та змішаної форм навчання у вивченні біологічних дисциплін на факультеті фізичного виховання. Сучасні цифрові технології та інноваційні методики навчання: досвід, тенденції, перспективи : матер. VIII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Тернопіль, 11–12 листопада, 2021). Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2021.125–8.
7. Каменєв К.В, Мовчан І.М. Структура інформаційної компетентності. *Гуманітарні наукові дослідження*, 2015. 7(1):38–43.
8. Кононович В, Головка В, Колоколов В. Особливості цифрового публічного управління у сфері фізичної культури та спорту. *The 15th International scientific and practical conference «The main directions of the development of scientific research»* (April 18–21, 2023) Helsinki, Finland. International Science Group, 2023. 405 р.
9. Макашов В. Цифровізація управління оздоровчою руховою активністю в мегаполісах України (на прикладі м. Дніпро). *Мультидисциплінарні дослідження*: матер. Міжнар. конф. 19–21 січня 2021 р., Берлін. 427–30.
10. Морзе Н.В, Воротникова І.П. Модель ІКТ компетентності вчителів. *ScienceRise: Pedagogical Education*, 2016. 10(6):4–9.
11. Морзе О, Базелюк О, Воротникова І, Дементієвська Н, Захар О, Нанаєва О, Пасічник О, Чернікова Л. Опис цифрової компетентності педагогічного працівника (проект). *Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету*, 2019. Спецвип. 1–53.
12. Овчарук О.В. Рамка цифрової компетентності для громадян: європейська стратегія визначення рівня компетентності в галузі цифрових технологій. *Педагогіка і психологія. Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2018. 1(98):31–8.



13. Овчарук О.В. Цифрова педагогіка в підготовці вчителя ХХІ століття. Цифрова компетентність сучасного вчителя нової української школи: зб. тез доповідей учасників Всеукр. наук.-практ. семінару, м. Київ, 28 лютого 2018 року. За заг. ред. О. Е. Коневщинської, О. В. Овчарук. Київ : ІТЗН НАПН України, 2018. 50–3.
14. Осадченко Т. Сучасний стан цифровізації у сфері фізичної культури і спорту в Україні. Scientific journal «Physical culture and sport: scientific perspective», 2023(2):103–8. DOI <http://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.14>
15. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : Постанова Каб. Міністрів України від 04.11.2020 р. № 1089 : станом на 25 серп. 2022 р. [Інтернет] : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-п#Text>.
16. Прокопенко Ю.С. Використання цифрових інструментів при вивченні фізичного виховання та спортивних дисциплін під час дистанційного і змішаного навчання. [Інтернет]: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/conferences/article/view/11193/10498>
17. Щурова Н.В. Особливості формування інформаційно-цифрової компетентності учнів у процесі фізичного виховання. Вісник Луганського нац. ун-ту ім. Т.Шевченка: Педагогічні науки, 2020. 1(332):213–22.
18. Ярмошук О, Василюк В. Диверсифікація навчальних технологій в професійній підготовці учителя фізичної культури. Теорія та методика фізичного виховання. 2018, 18(2):69–77. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2018.2.03>.
19. Digital education action plan 2021-2027: resetting education and training for the digital age. [Internet] : [https://ec.europa.eu/education/sites/education/files/document-library-docs/deap-communication-sept2020\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/education/sites/education/files/document-library-docs/deap-communication-sept2020_en.pdf).
20. Kelentrić M, Helland K, Arstorp AT. Professional Digital Competence Framework for Teachers in Norway. 13 Apr.2018. [Online] : <https://www.udir.no/inenglish/professional-digital-competence-framework-for-teacher>.
21. Kluzer S, Rissola G. Guidelines on the adoption of DigComp. Telecenter Europe Dec/2015. 2015.[Online] : [https://all-digital.org/wp-content/uploads/2015/12/TEGGuidelines-on-the-adoption-of-DIGCOMP\\_Dec2015.pdf](https://all-digital.org/wp-content/uploads/2015/12/TEGGuidelines-on-the-adoption-of-DIGCOMP_Dec2015.pdf).
22. Krumsvik R.J. Teacher educators' digital competence. Scandinavian Journal of Educational Research, 2014. 58(3):269–80.
23. The Digital Competence Framework for Citizens with eight proficiency levels and examples of use, EUR 28558 EN. [Online]. DOI:10.2760/38842.
24. Three Ukrainian sports startups received a free one-year membership subscription to The Global Sports Innovation Center powered by Microsoft. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Website [URL:https://mms.gov.ua/news/try-ukrainski-sportyvni-startapy-otrymaly-bezkoshtovno-richnu-pidpysku-na-chlenstvo-uorhanizatsii-the-global-sports-innovation-center-powered-by-microsoft-gsic](https://mms.gov.ua/news/try-ukrainski-sportyvni-startapy-otrymaly-bezkoshtovno-richnu-pidpysku-na-chlenstvo-uorhanizatsii-the-global-sports-innovation-center-powered-by-microsoft-gsic).
25. Tondeur J, Aesaert K, Pynoo B, Fraeyman N, Erstad O. Developing a validated instrument to measure preservice teachers' ICT competencies: Meeting the demands of the 21st century. British Journal of Educational Technology. 2016. [Online]. DOI: 10.1111/bjet.12380.
26. UNESCO. UNESCO ICT COMPETENCY FRAMEWORK FOR TEACHERS. UNESCO, Paris. 2018. [Online] : <http://unesdoc.unesco.org/images/0026/002657/265721e.pdf>.

27. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). UNESCO ICT competency framework for teachers. 2011. [Online] : <https://iite.unesco.org/pics/publications/en/files/3214694.pdf>.
28. Vuorikari R, Punie Y, Carretero Gomez S, Van den Brande G. DigComp 2.0: The Digital Competence Framework for Citizens. Update Phase 1: The Conceptual Reference Model. Luxembourg Publication Office of the European Union. 2016. EUR 27948 EN. [Online]. [DOI:10.2791/11517](https://doi.org/10.2791/11517).
29. Yanke I, Norberg A. Digital didactics: scaffolding is a new normality of learning. Open Education 2030, Higher Education. 2013. 129–37.