

**ЛЬВІСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ
ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою Львівського державного
університету фізичної культури
ім. І. Боберського

Протокол № 6 від 16.06 2026 р.

 **ЯРОСЛАВ СВИЩ**



ПРОГРАМА

**підвищення кваліфікації учителів фізичної культури
спрямована на удосконалення професійних компетентностей
педагогічних працівників**

ЦИФРОВА ГРАМОТНІСТЬ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Львів – 2026

Розробники: Римар Ольга, доцентка кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, кандидатка наук з фізичного виховання та спорту; Шевців Уляна, доцентка кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, кандидатка наук з фізичного виховання та спорту; Ханікянц Олена доцентка кафедри теорії та методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, кандидатка наук з фізичного виховання та спорту

Напрямок підвищення кваліфікації: розвиток професійних інформаційно-цифрових компетентностей (здатність орієнтуватися в інформаційному просторі, здійснювати пошук та критично оцінювати інформацію, оперувати нею в професійній діяльності; здатність ефективно використовувати наявні та, за потреби, створювати нові електронні (цифрові) ресурси; здатність застосовувати цифрові технології в освітньому процесі).

Розроблено на основі Типової програми: Типова програма підвищення кваліфікації вчителів закладів загальної середньої освіти, які впроваджують новий Державний стандарт базової середньої освіти (наказ МОН від 12.10.2022 № 904)

Термін дії програми: з 01.09.2026 – 31.08.2031 р.

Рецензенти:

Блават Оксана, професорка кафедри фізичного виховання Національного університету «Львівська політехніка», професорка, докторка педагогічних наук.

Боднар Іванна, професорка кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, професорка, докторка наук з фізичного виховання та спорту.

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми. Сучасний етап розвитку освіти характеризується активним впровадженням цифрових технологій у всі сфери професійної діяльності педагогічних працівників. Особливої актуальності цифровізація набуває у сфері фізичної культури, де поряд із традиційними методами навчання дедалі ширше використовуються цифрові освітні платформи, мобільні додатки для моніторингу рухової активності, хмарні сервіси, засоби візуалізації навчальної інформації та технології штучного інтелекту.

Актуальність спецкурсу зумовлена потребою у формуванні та розвитку цифрової компетентності вчителів фізичної культури як важливої складової їхньої професійної діяльності. Сучасний педагог повинен володіти навичками ефективного використання цифрових технологій для організації освітнього процесу, здійснення комунікації з учасниками освітнього процесу, створення цифрових навчально-методичних матеріалів, моніторингу навчальних досягнень і рухової активності учнів, а також забезпечення безпечної та етичної взаємодії в цифровому середовищі. Використання цифрових технологій у фізичному вихованні сприяє підвищенню мотивації учнів до занять руховою активністю, розвитку навичок самоконтролю фізичного стану, формуванню здорового способу життя та індивідуалізації освітнього процесу. Застосування мобільних фітнес-застосунків, фітнес-трекерів, цифрових платформ дистанційного навчання та інструментів гейміфікації створює нові можливості для організації навчання та підвищення його ефективності.

Особливого значення набуває використання цифрових технологій в умовах дистанційного та змішаного навчання, що потребує від учителя фізичної культури здатності проєктувати сучасне цифрове освітнє середовище, використовувати цифрові ресурси для підтримки навчального процесу, аналізувати дані щодо рухової активності учнів та застосовувати інноваційні підходи до організації фізичного виховання.

Зміст програми спрямований на формування практичних навичок використання цифрових платформ і сервісів, мобільних додатків для моніторингу рухової активності, засобів створення цифрового освітнього контенту та інструментів штучного інтелекту в професійній діяльності вчителя фізичної культури. Реалізація програми сприятиме підвищенню якості освітнього процесу, розвитку професійної майстерності педагогів та впровадженню сучасних цифрових технологій у практику фізичного виховання.

Цільова група: учителі фізичної культури.

Обсяг(тривалість) : 30 годин / 1 кредит ЄКТС.

Особливості реалізації програми: немає.

Форма підвищення кваліфікації: інституційна (дистанційна).

Мета підвищення кваліфікації: сформувати у вчителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти систему професійних знань, практичних умінь і навичок щодо застосування сучасних цифрових інструментів для організації та супроводу навчання, створення цифрового освітнього контенту, здійснення комунікації та співпраці в цифровому середовищі, моніторингу рухової активності й фізичного розвитку учнів, використання мобільних додатків та цифрових сервісів для підвищення мотивації до занять фізичною культурою, а також застосування технологій штучного інтелекту в професійній діяльності.

Завдання підвищення кваліфікації:

1. Сформувати у слухачів систему теоретичних знань щодо сутності цифрової грамотності, її складових та значення для професійної діяльності вчителя фізичної культури в умовах цифровізації освіти.
2. Ознайомити педагогів із сучасними цифровими платформами, сервісами та інструментами, що використовуються для організації освітнього процесу, комунікації, співпраці та педагогічного контролю.
3. Забезпечити опанування практичних навичок використання цифрових мобільних додатків і смарт-пристроїв для моніторингу рухової активності учнів, оцінювання фізичного навантаження та аналізу індивідуального прогресу.
4. Сформувати вміння використовувати цифрові технології та мобільні сервіси для підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою, організації спортивних челенджів і самостійної рухової активності.
5. Навчити педагогів застосовувати елементи гейміфікації, інтерактивні цифрові ресурси та інноваційні технології для урізноманітнення освітнього процесу й підвищення залученості учнів до навчання.
6. Ознайомити слухачів із сучасними підходами до створення цифрового освітнього контенту та сформувати практичні навички розроблення презентацій, інфографіки, навчально-методичних матеріалів і мультимедійних ресурсів засобами Canva та інших онлайн-сервісів.
7. Сформувати практичні вміння щодо використання інструментів штучного інтелекту для підготовки навчально-методичних матеріалів,

планування освітнього процесу, пошуку, аналізу та систематизації професійної інформації.

8. Розвинути здатність педагогів здійснювати безпечну та відповідальну діяльність у цифровому середовищі, дотримуватися принципів кібербезпеки, захисту персональних даних, цифрової етики та академічної доброчесності.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться:

Загальні :

- громадянська (ЗК.01);
- соціальна (ЗК.02);
- культурна (ЗК.03);
- когнітивна (ЗК.04);
- підприємницька (ЗК.05);

Спеціальні для учителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти:

- мовно-комунікативна компетентність (А1.1; А1.4);
- предметно-методична компетентність (А2.1; А2.4);
- інформаційно-цифрова компетентність (А3.1; А3.2; А3.3);
- прогностична компетентність (Г1.1; Г1.2; Г2.1);
- здатність до навчання впродовж життя (Д1.3).

Очікувані результати навчання:

- знає сутність цифрової грамотності, її складові та значення для професійної діяльності вчителя фізичної культури;
- знає сучасні цифрові платформи, онлайн-сервіси, мобільні додатки та інструменти штучного інтелекту, що використовуються в освітньому процесі з фізичної культури;
- володіє основами цифрової комунікації, кібербезпеки, цифрової етики та академічної доброчесності в умовах цифрового освітнього середовища;
- уміє застосовувати цифрові платформи та сервіси для комунікації, педагогічного контролю, оцінювання результатів навчання та забезпечення зворотного зв'язку з учнями;
- добирає та обґрунтовує використання цифрових мобільних додатків, фітнес-трекерів і смарт-пристроїв для моніторингу рухової активності, оцінювання фізичного стану та підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою;
- уміє використовувати елементи гейміфікації та цифрові інноваційні технології для підвищення залученості учнів до освітнього процесу;

- створює цифровий освітній контент (презентації, інфографіку, навчально-методичні матеріали, мультимедійні ресурси) з використанням сучасних онлайн-сервісів;

- уміє застосовувати інструменти штучного інтелекту для підготовки навчально-методичних матеріалів, планування освітнього процесу та професійного саморозвитку;

- моделює освітній процес з фізичної культури з урахуванням можливостей цифрових технологій та сучасних тенденцій цифровізації освіти;

- інтегрує цифрові технології у власну професійну діяльність для підвищення якості навчання, ефективності педагогічної діяльності та розвитку цифрової культури учнів.

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації:

Оцінювання результатів навчання здійснюється на засадах об'єктивності, прозорості та відповідності очікуваним результатам навчання. Результати навчання оцінюються за 50-бальною системою.

Практичне завдання – 40 балів, підсумкове тестування (10 запитань), кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал.

Документ про підвищення кваліфікації: сертифікат відповідно до встановленого зразка обсягом 30 годин / 1 кредит ЄКТС.

Вартість: 890 грн.

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Зміст програми складається з трьох модулів. Після опрацювання модулів передбачено виконання практичних робіт. На етапі завершення навчання за Програмою слухачі складають підсумковий тест. Максимальна кількість балів, яку можуть отримати учасники 100 балів. Прохідний бал – 50. Учасники, які успішно пройшли навчання, виконали практичну роботу та склали підсумковий тест, отримують сертифікат.

Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту Програми, складає 30 год, з них 8 год – лекційні заняття, 16 год – практична робота, 5 год – самостійна робота, 1 – контрольні заходи.

Навчально-тематичний план

Назва теми	Кількість годин				
	Лекції	Практич-ні заняття	Самостій-на робота	Контрольні заходи	Усього
Модуль 1. Цифрова грамотність (теоретичний блок)					
Інтеграційно-мотиваційне заняття. Ознайомлення з програмою. Очікування слухачів.		2	–	–	1
Тема 1.1. Поняття «цифрова грамотність» та її значення для професійної діяльності вчителя фізичної культури.	1	2	1	–	3
Тема 1.2. Ключові компетентності цифрової грамотності вчителя фізичної культури (технічна компетентність; інформаційна компетентність та медіа грамотність; цифрова комунікація та співпраця; кібербезпека та цифрова етика).	1	2	1	–	5
Разом за модулем:	2	6	2	–	10
Модуль 2. Використання цифрових технологій в освітньому процесі з фізичної культури					
Тема 2.1. Цифрові платформи та сервіси для організації навчання, комунікації та педагогічного контролю.	2	2	–	–	5
Тема 2.2. Цифрові мобільні додатки та пристрої для моніторингу рухової активності учнів.	1	2	1	–	4

Тема 2.3. Гейміфікація та цифрові інновації у фізичному вихованні.	1	2	1	–	
Разом за модулем:	4	6	2	–	14
Модуль 3. Цифрова творчість та створення освітнього контенту					
Тема 3.1. Створення інтерактивних навчальних матеріалів засобами Canva.	1	2	1	–	3
Тема 3.2. Штучний інтелект у професійній діяльності вчителя фізичної культури	1	2	–	–	2
Разом за модулем:	2	2	1	–	5
Підсумкові заходи	–	–	–	1	1
Всього:	8	16	5	1	30

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Модуль 1. Цифрова грамотність (теоретичний блок).

Інтеграційно-мотиваційне заняття.

Знайомство зі слухачами, реєстрація, ознайомлення з навчальним планом та особливостями організації навчання. Визначення очікуваних результатів навчання, професійних потреб та рівня цифрової підготовки учасників курсу.

Тема 1.1. Поняття «цифрова грамотність» та її значення для професійної діяльності вчителя фізичної культури.

Поняття цифрової грамотності та її роль у сучасній освіті. Цифрова грамотність як складова професійної компетентності вчителя фізичної культури. Основні складові цифрової грамотності, що охоплюють інформаційну, комунікаційну, технологічну, медійну та безпекову компетентності. Інформаційна безпека в професійній діяльності педагога, що передбачає захист персональних даних та безпечну роботу в цифровому середовищі. Кіберетика як система норм відповідальної поведінки в інформаційному просторі. Авторське право та правила використання цифрових освітніх ресурсів у педагогічній діяльності. Значення цифрової грамотності для організації та модернізації освітнього процесу з фізичної культури. Використання цифрових технологій як засобу підвищення ефективності професійної діяльності вчителя та розвитку цифрової культури учасників освітнього процесу.

Тема 1.2. Ключові компетентності цифрової грамотності вчителя фізичної культури (технічна компетентність; інформаційна компетентність та медіа грамотність; цифрова комунікація та співпраця; кібербезпека та цифрова етика).

Технічна компетентність як здатність ефективно використовувати комп'ютери, планшети, смартфони та мультимедійне обладнання в освітній діяльності. Використання хмарних технологій для зберігання та організації навчальних матеріалів. Інформаційна компетентність та медіаграмотність як основа пошуку, критичного аналізу та оцінювання цифрової інформації. Цифрова комунікація та співпраця з використанням електронної пошти, месенджерів, соціальних мереж та освітніх платформ. Кібербезпека та цифрова етика як складові безпечної та відповідальної діяльності в цифровому середовищі. Формування цифрової культури учнів та розвиток навичок безпечної поведінки в інформаційному просторі.

Модуль 2. Використання цифрових технологій в освітньому процесі з фізичної культури.

Тема 2.1. Цифрові платформи та сервіси для організації навчання, комунікації та педагогічного контролю.

Організація освітнього процесу за допомогою цифрових платформ Google Classroom та Moodle як сучасних систем управління навчанням. Використання сервісів відеоконференцій для проведення синхронного навчання, консультацій та зворотного зв'язку з учнями. Планування та проведення онлайн-занять з фізичної культури з урахуванням особливостей рухової діяльності учнів. Організація збору, перевірки та оцінювання навчальних завдань засобами цифрових технологій. Використання цифрових сервісів для моніторингу успішності учнів та аналізу результатів навчання.

Тема 2.2. Цифрові мобільні додатки та пристрої для моніторингу рухової активності учнів.

Цифрові мобільні додатки як інструмент контролю рухової активності та формування здорового способу життя. Використання Google Fit, Strava, Nike Training Club та інших цифрових сервісів для відстеження фізичної активності учнів. Роль фітнес-трекерів та смарт-годинників у моніторингу фізичного навантаження та оцінюванні індивідуального прогресу. Аналіз даних рухової активності та їх використання для індивідуалізації освітнього процесу. Організація цифрових челенджів та спортивних активностей як засобу підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою.

Тема 2.3. Гейміфікація та цифрові інновації у фізичному вихованні.

Гейміфікація як сучасний підхід до організації освітнього процесу з фізичної культури. Використання цифрових додатків BetterMe, Active Arcade, GoNoodle та інших сервісів для організації рухової діяльності в ігровій формі. Технології доповненої реальності та інтерактивні тренування як засоби підвищення залученості учнів до навчання. Створення відеоуроків та цифрових інструкцій для організації самостійної рухової активності.

Практичне використання гейміфікованих завдань і цифрових ресурсів для розвитку рухових якостей та формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою.

Модуль 3. Цифрова творчість та створення освітнього контенту.

Тема 3.1. Створення інтерактивних навчальних матеріалів засобами Canva.

Використання графічних редакторів для створення сучасних навчально-методичних матеріалів. Застосування Canva для розроблення презентацій, інфографіки, плакатів, пам'яток та інших дидактичних ресурсів. Основи візуальної комунікації та педагогічного дизайну під час створення цифрового контенту. Формування навичок структурування навчального матеріалу та добору візуальних елементів відповідно до освітніх цілей. Використання інтерактивних елементів, QR-кодів, гіперпосилань та мультимедійних ресурсів для підвищення ефективності навчання. Створення цифрового контенту як засобу розвитку творчого потенціалу вчителя фізичної культури.

Тема 3.2. Штучний інтелект у професійній діяльності вчителя фізичної культури.

Поняття штучного інтелекту та особливості його використання в сучасній освіті. Генеративний штучний інтелект як інструмент підтримки професійної діяльності педагога. Огляд можливостей використання ChatGPT, Gemini, Copilot та інших інтелектуальних сервісів у роботі вчителя фізичної культури. Використання штучного інтелекту для пошуку, систематизації та аналізу інформації. Застосування інтелектуальних технологій для підготовки планів-конспектів уроків, сценаріїв спортивних заходів та методичних рекомендацій. Створення навчально-методичних матеріалів за допомогою сервісів штучного інтелекту. Академічна доброчесність в умовах використання генеративного штучного інтелекту.

Контрольні заходи: 1) підсумки модулів згідно практичних завдань; 2) тестування.

3.1. Орієнтовний перелік практичних завдань.

Практичне завдання 1. Використання цифрових технологій в уроці фізичної культури.

Завдання: оберіть одну тему уроку фізичної культури (наприклад: розвиток витривалості, техніка бігу, стрибки, спортивні ігри).

Продумайте, як ви реально можете використати цифрові технології під час уроку або підготовки до нього.

У роботі опишіть:

- як саме ви використаєте цифрові інструменти в уроці (наприклад, відео вправ, додатки для підрахунку активності, таймери, QR-коди з вправами, онлайн-інструкції);
- як ви будете пояснювати або показувати вправи за допомогою цифрових засобів;
- які цифрові інструменти можуть допомогти вам у роботі (Google Classroom, YouTube, Google Fit, Strava, фітнес-додатки, презентації тощо);
- як ви будете перевіряти або контролювати виконання завдань учнями за допомогою цифрових засобів;
- які труднощі можуть виникнути під час використання цифрових технологій і як їх можна вирішити (інтернет, телефони, безпека, увага учнів);
- короткий висновок, як цифрові технології допомагають зробити урок ефективнішим.

Результат роботи: короткий опис (міні-звіт) або 3–5 слайдів презентації з прикладом уроку.

Максимальна оцінка: 20 балів.

Ключовий виклик: поєднання цифрових технологій з активною руховою діяльністю учнів, не замінюючи рухову активність екранним часом.

Стратегічна ціль: навчитися використовувати цифрові інструменти як практичну допомогу вчителю фізичної культури для підвищення якості уроку та мотивації учнів.

Практичне завдання 2. Використання цифрових платформ в організації уроку фізичної культури.

Завдання: розробіть модель організації уроку фізичної культури (дистанційного або змішаного) з використанням цифрової платформи (Google Classroom або Zoom).

Опишіть у роботі:

- як буде побудований урок (що учні роблять до, під час і після уроку);
- як ви подаєте навчальний матеріал (відео вправ, інструкції, презентації, тести);
- як учні здають завдання (відео виконання вправ, фото, відповіді в тестах);
- як ви даєте зворотний зв'язок (коментарі, оцінки, повідомлення);
- як ви оцінюєте учнів (що саме враховуєте: техніка, активність, результат);
- приклад 1–2 цифрових завдань для учнів.

Результат роботи: конспект уроку або короткий опис кейсу.

Максимальна оцінка: 20 балів

Ключовий виклик: організувати якісний урок фізичної культури навіть у дистанційному або змішаному форматі.

Стратегічна ціль: навчитися використовувати цифрові платформи для реальної організації навчання.

Практичне завдання 3. Моніторинг рухової активності учнів засобами цифрових технологій.

Завдання: розробіть систему моніторингу рухової активності учнів із використанням мобільних додатків або смарт-пристроїв.

Опишіть у роботі:

- які додатки або пристрої ви будете використовувати (Google Fit, Strava, фітнес-браслети тощо);
- що саме ви будете відстежувати (кроки, пульс, час активності, навантаження);
- як учні передають вам результати (скрін, таблиця, звіт);
- як ви використовуєте ці дані на уроці (оцінювання, корекція навантаження);
- як ви мотивуєте учнів (челенджі, змагання, рейтинги класу).

Результат: схема або короткий опис системи моніторингу.

Максимальна оцінка: 10 балів

Ключовий виклик: використовувати цифровий контроль так, щоб він допомагав здоров'ю, а не перевантажував учнів.

Стратегічна ціль: навчитися застосовувати цифрові інструменти для контролю та підтримки фізичної активності.

Практичне завдання 4. Гейміфікація на уроці фізичної культури.

Завдання: створіть фрагмент уроку або короткий спортивний захід, де навчання відбувається у формі гри з використанням цифрових технологій.

Опишіть у роботі:

- як буде виглядати гра (рівні, бали, завдання або місії);
- які вправи виконують учні (біг, стрибки, ігрові вправи тощо);
- як учні отримують бали або “нагороди”;
- які цифрові інструменти ви використовуєте (відео, додатки, QR-коди);
- як ви підтримуєте інтерес і мотивацію учнів;
- як забезпечується безпека під час виконання завдань.

Результат: сценарій або конспект заняття.

Максимальна оцінка: 20 балів

Ключовий виклик: зробити урок фізичної культури більш цікавим через ігрові цифрові технології.

Стратегічна ціль: навчитися використовувати гейміфікацію як інструмент мотивації учнів.

Практичне завдання 5. Створення навчального матеріалу в Canva.

Завдання: створіть один простий цифровий навчальний матеріал для уроку фізичної культури у Canva.

Опишіть у роботі:

- тему матеріалу (наприклад, техніка вправи або правила гри);
- що саме ви створили (презентація, плакат, інфографіка);
- як подана інформація (коротко, зрозуміло, поетапно);
- які візуальні елементи використані (зображення, схеми, іконки);
- як цей матеріал використовується на уроці або вдома учнями.

Результат: готовий цифровий матеріал та його короткий опис.

Максимальна оцінка: 20 балів

Ключовий виклик: зробити навчальний матеріал простим, наочним і корисним для учнів.

Стратегічна ціль: навчитися створювати якісний цифровий контент для уроків фізичної культури.

3.2. Орієнтовний перелік питань для самостійного опрацювання

Модуль 1. Цифрова грамотність (теоретичний блок).

1. Які складові цифрової грамотності формують професійну компетентність сучасного педагога в умовах цифровізації освіти?
2. Яким чином технічна компетентність сприяє ефективному використанню цифрових пристроїв у професійній діяльності вчителя фізичної культури?
3. Яку роль відіграють інформаційна компетентність та медіаграмотність у пошуку, оцінюванні та використанні освітньої інформації?
4. Які можливості цифрової комунікації забезпечують ефективну взаємодію між учителем, учнями та батьками?
5. У чому полягають основні принципи кібербезпеки та захисту персональних даних учасників освітнього процесу?

Модуль 2. Використання цифрових технологій в освітньому процесі з фізичної культури.

1. Які можливості цифрових платформ для організації освітнього процесу з фізичної культури?
2. Яким чином цифрові технології можуть використовуватися для проведення дистанційних та змішаних уроків фізичної культури?
3. Які переваги використання сервісів відеоконференцій для навчання та комунікації з учнями?
4. Як цифрові інструменти сприяють організації педагогічного контролю та оцінювання результатів навчання?
5. Яку роль відіграють фітнес-трекери та смарт-годинники в контролі фізичного навантаження учнів?

Модуль 3. Цифрова творчість та створення освітнього контенту.

1. Які можливості графічного редактора Canva для створення

навчально-методичних матеріалів з фізичної культури?

2. У чому полягає сутність генеративного штучного інтелекту та які перспективи його використання в освіті?

3. Які можливості надають сервіси ChatGPT, Gemini та Copilot для професійної діяльності вчителя фізичної культури?

4. Яким чином інструменти штучного інтелекту допомагають у пошуку, аналізі та систематизації інформації?

5. Як забезпечити дотримання принципів академічної доброчесності під час використання генеративного штучного інтелекту?

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна література

1. Гуменюк О. В. Інноваційні технології фізичного виховання у системі освіти. Київ : НПУ імені М. Драгоманова, 2021. 248 с.

2. Дразіна (Долгієр) Є. В., Атаманюк С. І., Тодорова В. Г., Ігнатенко С. О. Теоретичні засади інновацій у сфері управління в підготовці фахівців з фізичної культури та спорту // *Olympicus* : зб. наук. праць. Одеса : ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», 2024. № 2. С. 73–81. DOI: 10.24195/olympicus/2024-2.10.

3. Калюжна Т. Інтеграція цифрових технологій в освіту дорослих: цифрова компетентність науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти // *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. № 4. С. 176–182. DOI: 10.31891/pcs.2024.4.25.

4. Концепція розвитку цифрових компетентностей : розпорядження Кабінету Міністрів України від 03.03.2021 № 167-р. URL: Кабінет Міністрів України (дата звернення: 06.06.2026).

5. Корольова С. А., Корольов І. В., Горячова Н. М. Застосування сучасних гаджетів під час вирішення рекреаційних та освітніх завдань у фізичному вихованні студентів МТУСИ // *Методичні питання викладання інфокомунікацій у вищій школі*. 2020. Т. 9, № 2. С. 64–69.

6. Кузьмінський А. Цифрова трансформація професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах змішаного навчання // *Естетика і етика педагогічної дії*. 2023. № 28. С. 97–104. DOI: 10.33989/2226-4051.2023.28.293190.

7. Лазоренко С. А. Роль засобів фізичного виховання у формуванні інформаційно-цифрової культури майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах змішаного навчання // *Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*. 2020. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/items/54dc9b9e-ffb3-4568-950d-426ca19000f5>

8. Міністерство освіти і науки України. Концепція розвитку цифрової трансформації освіти і науки України на період до 2026 року. URL: https://osvita.diia.gov.ua/digigram?utm_source=chatgpt.com.

9. Міністерство цифрової трансформації України. Рамка цифрових компетентностей для громадян України. Київ, 2021. URL: https://mon.gov.ua/?utm_source=chatgpt.com.
10. Мостецька О. І., Лаврін Г. З. Застосування сучасних гаджетів у процесі фізичного виховання. 2022. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/27701/1/Lavrin_Gadzetu.pdf
11. Ніколайчук О. П. Цифровізація та персоналізація: інноваційні стратегії підвищення рівня рухової активності сучасних школярів // Академічні візії. 2025. Вип. 49. URL: <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/2342/2213>
12. Осадченко Т. Сучасний стан цифровізації у сфері фізичної культури та спорту в Україні // Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2023. № 2. С. 103–108. DOI: 10.31891/pcs.2023.2.14.
13. Савонова О. Природничо-наукова підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту з використанням технологій змішаного навчання // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019. Вип. 33. С. 78–84. DOI: 10.15330/fcult.33.78-84.
14. Симонік А. В., Воронкова Т. В., Свасьєв В. А. Модернізація освітнього процесу в підготовці фахівців фізичної культури та спорту з використанням технологій змішаного навчання // Фізичне виховання та спорт. 2025. № 1. DOI: 10.26661/2663-5925-2025-1-16.
15. Сороколіт Н. С., Римар О. В., Кудрявець Д. С. Комп'ютерні програми як засіб моніторингу фізичного стану школярів // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2024. Вип. 42. С. 78–84.
16. Сороколіт Н., Римар О., Кудрявець Д. Цифровізація фізичного виховання в умовах війни та змішаного навчання: переваги та труднощі застосування // Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2026. № 1. С. 351–360. DOI: 10.31891/pcs.2026.1.38.
17. Сороколіт Н., Ткачук В., Маланчук Г. Цифрові застосунки як інноваційні засоби підвищення ефективності уроків фізичної культури // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2025. Вип. 44. С. 65–69. DOI: 10.15330/fcult.44.65-69.
18. Трофіменко В. О. Особливості змішаного навчання з фізичної культури в умовах воєнного стану // Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. Чернігів, 2023. С. 379.
19. Hrastinski S. What Do We Mean by Blended Learning? // TechTrends. 2019. Vol. 63. P. 564–569. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11528-019-00375-5>
20. Hrušová D., Chaloupský D., Chaloupská P., Hruša P. Blended learning in physical education: application and motivation // Frontiers in Psychology. 2024. Vol. 15. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1380041.
21. Wang C., Omar Dev R. D., Soh K. G., Nasirudddin N. J. M., Yuan Y.,

Ji X. Blended learning in physical education: A systematic review // *Frontiers in Public Health*. 2023. Vol. 11. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1073423.

Додаткова література

1. Luckin R. *Machine Learning and Human Intelligence: The Future of Education for the 21st Century*. London : UCL Institute of Education Press, 2018. 184 p.
2. Redecker C. European Framework for the Digital Competence of Educators: DigCompEdu. Luxembourg : Publications Office of the European Union, 2017. 95 p. URL: https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC107466?utm_source=chatgpt.com .
3. UNESCO. Digital Literacy Global Framework (DLGF). Paris : UNESCO Institute for Statistics, 2018. URL: https://www.uis.unesco.org/en?utm_source=chatgpt.com .