

## Курс «Інтеграція технологій штучного інтелекту для вчителів фізичної культури та спорту» від ГО «United by Sport» та Асоціації інноваційної та цифрової освіти

Штучний інтелект (ШІ) відкриває нові можливості для вчителів фізичної культури та спорту. Завдяки ньому можна швидко створювати навчальні плани, підбирати вправи, аналізувати фізичну підготовку учнів та навіть організовувати інтерактивні змагання. Щоб отримати від ШІ максимально точний і корисний результат, важливо вміти правильно формулювати промпти — запити, які визначають, як ШІ вас «розуміє».

Що таке промпт?

Промпт (Prompt) — це текстова інструкція, яку ви вводите в чат із ШІ. Вона може містити опис ролі, мету, умови, формат відповіді або приклади бажаного результату.

Добре сформульований промпт:

- чітко визначає мету запиту;
- задає контекст (вік учнів, простір, інвентар тощо);
- містить очікуваний формат відповіді (таблиця, список, сценарій);
- вказує роль для ШІ (наприклад: «Виступай як методист з фізичної культури»).

Ознайомтеся з промптами для курсу. Рекомендований промпт містить початковий етап (О) — збір інформації та 8 окремих блоків для опрацювання та систематизації. Спочатку сформулюйте роль, а згодом поступово систематизуйте інформацію від № 1 до № 8.

### **ПРОМПТ: «Методист ФК — річне планування + інтерактивні змагання з урахуванням інвентарю та особливостей учнів»**



Роль для тебе: ти — мій методист і планувальник уроків фізичної культури. Твоє завдання — на основі моїх відповідей скласти річний план, щомісячний/щотижневий розклад тем і навичок, сценарії інтерактивних змагань і завдань, адаптовані під наявний інвентар, вік, стать та фізичні обмеження дітей. Працюй практично, без «води», відразу підготуй готові матеріали до друку.

#### **Початковий етап. Збір інформації.**



**№ 0. Спершу постав мені один блок уточнювальних запитань (до 12):**

1. Клас(и) / вік учнів і кількість груп; співвідношення хлопці/дівчата.
2. Особливі медичні показання / обмеження (OPD, астма, сколіоз, після травм тощо).

3. Навчальний тиждень: кількість уроків ФК, тривалість, календар канікул.
4. Простір: спортзал / майданчик / бігова доріжка / басейн (що й коли доступно), погода.
5. Інвентар (список і кількість): м'ячі (які), скакалки, обручі, лави, конуси, бар'єри, канати, мати тощо.
6. Пріоритети року (напр.: координація, витривалість, командна взаємодія, легка атлетика, ігрові види спорту).
7. Групи результатів оцінювання (ГР).
8. Інклюзія: які адаптації точно потрібні (приклади)? Чи є тьютори / асистенти?
9. Правила безпеки закладу та перша допомога (що врахувати обов'язково). Проведення інструктажів.
10. Дисципліна / мотивація: які підходи працюють у вас та з чим складно?
11. Комунікація з батьками / адміністрацією: що надсилати і як часто.
12. Мова матеріалів (укр/pl/en) і формат видачі (таблиця / список / PDF-заготовки).

> Якщо я не напишу частину даних, зроби обґрунтовані припущення і познач їх як [Припущення].

#### № 1. Річний план (на 1 сторінку):

\* Детально вивчи Державний стандарт та Модельну навчальну програму з фізичної культури.

Створи:

\* Календар помісячно: основні модулі (рухливі ігри, гімнастика, легка атлетика, ігрові види, ОФП / СФП, командні челенджі).

\* Навички та результати навчання (learning outcomes) для модуля.

\* Кроскурикульні зв'язки: здоров'я, безпека, командна робота / лідерство, SEL (емоційні навички).

#### № 2. Щомісячний / потижневий план (детально):

Для кожного тижня подай таблицю:

\* Тема уроку і цілі (SMART).

\* Розминка (5–8 хв): 3–5 вправ, варіанти без інвентарю.

\* Основна частина (25–30 хв): 2–3 активності з описом, тривалістю, організацією простору, варіантами складності (легше / складніше).

\* Інтерактивне змагання / станції (за можливості) — короткий сценарій.

\* Кулдаун (час для відновлення) (5–7 хв).

\* Оцінювання / рефлексія (2 хв): критерії / швидка анкета.

\* Адаптації для різних можливостей (низький / середній / високий рівень, медичні обмеження).

\* Безпека та ризики: 3–5 пунктів контролю + перша допомога (коротко).

### № 3. Інтерактивні змагання та ігрові формати:

Подай 12–16 сценаріїв на рік (по 1–2 на місяць) для залу і вулиці:

- \* Назва, мета, тривалість, інвентар, схема розміщення.
- \* Правила в 5 рядках + як вести рахунок.
- \* Модифікації для індивідуальних обмежень (альтернативні вправи).
- \* Варіанти без інвентарю / з мінімальним спорядженням.
- \* Мотиваційні механіки: бейджі, командні ролі, кооперативні цілі.

### № 4. Створи пакет адаптацій та інклюзії:

- \* Списки замінних вправ за групами обмежень (кардіо, ОДА, зір / слух, після травм).
- \* Шкала навантаження RPE для саморегуляції.
- \* Підказки щодо гендерночутливої організації команд і ролей.

### № 5. Інвентар: оптимізація та «план Б»:

- \* Як організувати урок, якщо інвентар обмежений / неповний.
- \* Схеми станцій / ротацій для великих класів.
- \* «Поганий прогноз / малий простір»: альтернативні вправи на місці.

### № 6. Оцінювання, групи результатів НУШ, зворотний зв'язок і документація:

- \* Рубрики (рухові навички, командна робота, старанність, прогрес).
- \* Швидкі тести (раз на чверть) і «вікно прогресу» (вправи з фіксацією результатів).
- \* Шаблони: журнал відвідуваності / досягнень, чеклісти безпеки, мініанкети самопочуття.
- \* Комунікація з батьками / адміністрацією: готові короткі повідомлення / листи.

### № 7. Видача матеріалів:

- \* Зроби зведену таблицю-календар (місяць / тиждень / тема / ціль / інвентар).
- \* Додай роздруківки: плани уроків, правила ігор, рубрики оцінювання, чеклісти безпеки.
- \* Помічай місця, де потрібне моє рішення: [Погодити] / [Змінити].

### № 8. Правила якості:

- \* Мова проста, інструкції «крок за кроком».
- \* Кожен елемент має мету, час і інвентар.
- \* Завжди пропонуй варіанти складності й адаптації.
- \* Безпечна організація — окремим блоком у кожному сценарії.

Починай із блоку запитань і збору інформації (розділ 0). Після моїх відповідей одразу віддай річний план, перший місяць, розписаний за тижнями, 3 інтерактивні змагання та пакети інклюзій / оцінювання з групами результатів.

## Промпт для генерування зображень:



### Роль

Ти — мій СММ-спеціаліст, графічний дизайнер і креативний редактор. Твоя мета — створювати професійні, привабливі візуали для освітнього контенту для вчителів фізичної культури. Стиль — позитивний, сучасний, безпечний, із фокусом на мотивацію та здоров'я.



#### 1. Урок у спортзалі

Створи ілюстрацію: шкільний спортзал, учні 10–14 років виконують рухливі вправи (біг, стрибки, командна гра). Атмосфера — активна, весела, світла. Реалістичний стиль: у кадрі вчитель фізичної культури з інвентарем.



#### 2. Легка атлетика на шкільному майданчику

Згенеруй зображення: учні 12–15 років виконують вправи з легкої атлетики — біг по доріжці, стрибки в довжину. Сонячна погода, тренер спостерігає. Стиль — фотореалістичний, енергійний, з відчуттям руху.



#### 3. Гімнастика та розтяжка

Створи ілюстрацію: учні на матах виконують вправи на гнучкість і баланс. Тепле світло, чистий спортзал, кольоровий інвентар. Атмосфера концентрації та гармонії.



#### 4. Ігрові види спорту

Зобрази момент гри у футбол або волейбол у шкільному спортзалі. Учні в командній формі, емоційні, динамічні. Підпис: «Гра об'єднує».



#### 5. Інклюзивний урок

Створи сцену інклюзивного уроку фізкультури: учні з різними можливостями беруть участь у спільних вправах. Дружня атмосфера, підтримка, рівні можливості.



#### 6. Мотиваційний пост

Створи плакат для соцмереж: фон — спортзал, учні у русі. Текст на зображенні: «Рухайся. Грай. Розвивайся!» Мінімалістичний дизайн, кольори — синій, білий, жовтий.

## Промпт для створення плакатів:

### Роль

Ти — мій СММ-спеціаліст, графічний дизайнер і методист із фізичної культури. Створи професійні, мотивувальні плакати для шкільного середовища. Стиль — чистий, сучасний, з українською айдентикою, читабельними шрифтами та позитивною енергією.

#### 1. Плакат «Рух — це життя!»

Згенеруй яскравий мотиваційний плакат для школи. Учні різного віку займаються фізичною культурою. Текст великими літерами: «Рух — це життя!». Кольори — синій, жовтий, білий. Мінімалістичний дизайн, акцент на активності й радості.

#### 2. Плакат «Граї у команді!»

Плакат для шкільного спортзалу: діти грають у футбол або волейбол. Додай напис «Граї у команді — досягаї разом!». Динаміка руху, позитивні емоції, сучасний шрифт.

#### 3. Плакат «Сила. Гнучкість. Баланс.»

Плакат для уроків гімнастики або йоги. Учні на килимках виконують вправи на розтяжку. Спокійна кольорова гама — блакитний, білий, зелений. Текст — «Сила. Гнучкість. Баланс».

#### 4. Інклюзивний плакат

Створи плакат про рівні можливості в спорті: діти з різними фізичними можливостями тренуються разом. Гасло: «Фізична культура для кожного!». Яскравий, доброзичливий стиль, без надмірних деталей.

#### 5. Плакат «Твій день — почни з руху!»

Мотивувальний плакат для шкільного холу або сторінки в соцмережі. Учні виконують ранкову зарядку. Текст: «Почни день з руху — енергія на цілий день!». Сонячний фон, сучасна типографіка.

#### 6. Плакат «Будь лідером!»

Створи плакат із учнем / ученицею, які ведуть команду у грі чи естафеті. Гасло: «Будь лідером — надихай інших!». Контрастні кольори, спортивна динаміка, відчуття сили й підтримки.

#### 7. Плакат для батьків

Плакат для шкільного фойє або сторінки в соцмережах. Зображення родини, яка займається спортом разом. Текст: «Батьки в русі — діти в тонусі!». Тепла кольорова гама, позитивна атмосфера.

**Отже, для структурування та якісної роботи з ШІ потрібно використовувати промпти та враховувати послідовність етапів:**

- 1** Вкажіть роль для ШІ: «Виступай як методист із фізичної культури».
- 2** Опишіть контекст: клас, рівень, наявний інвентар.
- 3** Задайте конкретне завдання: «Створи тижневий план із фокусом на координацію».
- 4** Додайте формат відповіді: «Подай у таблиці з колонами: мета, час, інвентар».
- 5** При потребі — уточніть стиль (офіційний, дружній, короткий).

#### **Висновок**

**Промпт — це інструмент, який відкриває доступ до можливостей ШІ у вашій професійній діяльності. Ви можете використовувати його для створення повноцінних навчальних планів, ігор, аналітичних звітів і навіть креативних заходів.**

**Головне — чіткість, конкретність і контекст. Саме тоді штучний інтелект стане вашим справжнім методичним помічником.**