

УКРАЇНЬСЬКА ІНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ  
ФАКУЛЬТЕТ МІЖНАРОДНИХ ОСВІТНІХ ПРОГРАМ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ, МЕТОДИКИ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ



ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший проректор  
з науково-педагогічної роботи

 Сергій ПЕТРОВ

«31» серпня 2021р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

(нормативна)

(нормативна/вибіркова)

**Технології особистісного зростання та навчання**

(назва навчальної дисципліни)

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

(шифр і назва галузі)

Спеціальність 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями)

(шифр і назва спеціальності)

Освітньо-професійна програма: Професійна освіта (Харчові технології)

(назва програми)

Рівень вищої освіти Початковий (короткий цикл)

Ступінь вищої освіти Молодший бакалавр

Факультет (інститут) Інноваційних технологій

(назва факультету(інституту), для здобувачів вищої освіти якого викладається дисципліна)

Харків – 2021 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Технології особистісного зростання та навчання» для здобувачів вищої освіти за спеціальністю 015 «Професійна освіта» (за спеціалізаціями), освітньо-професійна програма – Професійна освіта (Харчові технології), рівень вищої освіти – початковий (короткий) цикл, ступінь вищої освіти – молодший бакалавр.

« 27 » серпня 2021 р. – 12 с.

Розробники: Олена КОВАЛЕНКО, д.пед.н., проф. кафедри педагогіки, методики та менеджменту освіти; Тетяна КАЛІНІЧЕНКО, к.пед.н., доц. кафедри педагогіки, методики та менеджменту освіти

Робочу програму ухвалено на засіданні кафедри педагогіки, методики та менеджменту освіти  
Протокол № 1 від « 27 » серпня 2021 р.

Завідувач кафедри  \_\_\_\_\_ Наталія БРЮХАНОВА  
(підпис) (ім'я, прізвище)

« 27 » серпня 2021 року

Ухвалено Науково-методичною радою УІПА  
Протокол № 6 від 31 серпня 2021 р.

« 31 » серпня 2021 р. Голова  \_\_\_\_\_ Наталія БРЮХАНОВА  
(підпис) (ім'я, прізвище)



## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни						
<b>Кількість кредитів ЄКТС</b> 3 кредита	<b>Статус дисципліни</b> – нормативна						
<b>Загальна кількість годин</b> 90 годин	<b>Розподіл годин за формами організації освітнього процесу</b>						
	Навчальні заняття, год.	Самостійна робота, год.	Практична підготовка, год.	Контрольні заходи	Всього, год.		
	Денна форма здобуття освіти (ДФЗО)						
	44	46	не передбачено	залік	90		
	<b>Розподіл годин за типами навчальних занять</b>						
	Лекції, год.	Практичні заняття, год.	Лабораторні заняття, год.	Курсова робота (проект), год.	Індивідуальні заняття, год.	Всього за типами навчальних занять, год.	
	Денна форма здобуття освіти						
14	30	не передбачено	не передбачено	не передбачено	44		
<b>Мова навчання</b>	Українська						

## **2. Мета, завдання та передумови вивчення навчальної дисципліни**

**Метою** вивчення навчальної дисципліни є формування у здобувачів загальної компетентності (ЗК 06). Здатності вчитися і оволодівати сучасними знаннями) через розвиток умінь та набуття навичок з розробки та реалізації програми особистісного зростання.

### **Завдання навчальної дисципліни:**

- розвиток у здобувачів прагнення до особистісного зростання;
- формування у здобувачів умінь вчитися, умінь застосовувати у навчанні та організації самостійної роботи різноманітних сучасних технологій, форм, методів та прийомів роботи; умінь з прогнозування цілей на різних рівнях цілепокладання у різних сферах власної життєдіяльності;
- розвиток якостей особистості: цілеспрямованість, конструктивність, ініціативність, рішучість, оптимізм (позитив), дисциплінованість, наполегливість, самостійність, витримка, здатність до навчання (здатність розуміти, розмірковувати, узагальнювати, робити висновки), уважність, гнучкість.

### **Пререквізити:**

- вільне володіння державною мовою (уміння усно і письмово висловлювати свої думки, активне використання рідної мови в різних комунікативних ситуаціях);
- прагнення до навчання впродовж життя;
- інноваційність (відкритість до нових ідей), прагнення шукати і пропонувати нові ідеї, формулювати припущення і робити висновки;
- ініціативність, прийняття власних рішень, здатність логічно обґрунтовувати позицію, готовність брати відповідальність за власні рішення, готовність до втілення в життя ініційованих ідей,;
- здатність безпечного та етичного використання засобів інформаційно-комунікаційної компетентності у навчанні та інших життєвих ситуаціях;
- критичне та системне мислення, творчість, вміння конструктивно керувати емоціями, співпрацювати з іншими особами;
- усвідомлення і дотримання ідей демократії, справедливості, рівних прав і можливостей, прав людини, добробуту та здорового способу життя.

### **Постреквізити:**

Результати навчання (набуті компетентності) будуть використовуватися під час навчання у закладі вищої освіти, при вивченні навчальних дисциплін психолого-педагогічного та фахового циклів: педагогіка виробничого навчання, психологія виробничого навчання, українська мова (за професійним спрямуванням), історичні та соціально-політичні студії, філософсько-українознавчі студії, іноземна мова, інформаційні і комунікаційні технології, загальна, органічна хімія та екологія, вступ до фаху та виробниче навчання,

фізико-хімічні властивості матеріалів і товарів в галузі, технологія виробництва кулінарної продукції, організація виробництва та обслуговування в закладах харчової галузі, основи дієтичного харчування, математичні і графічні основи галузевого знання, освітні теорії та методології у педагогічній діяльності, виробничо-педагогічна практика.

Також результати навчання (набуті компетентності) будуть використовуватися у подальшій професійній самостійній діяльності, при виконанні науково-дослідних робіт в ході навчання у магістратурі та аспірантурі.

### 3. Результати навчання

1. ПР 07. Самостійно планувати й організувати власну професійну діяльність і діяльність здобувачів освіти і підлеглих

2. Саморозвиватися, вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

3. Самостійно планувати власну діяльність, ставити цілі та визначати способи їх досягнення у різних сферах власної життєдіяльності.

4. Бути цілеспрямованим, конструктивним, ініціативним, рішучим, дисциплінованим, наполегливим, самостійним, витриманим, здатним до навчання (розуміти, розмірковувати, узагальнювати, робити висновки), уважним, гнучким.

#### *Складові результатів навчання:*

- знання характеристики етапів саморозвитку;
- уявлення про сфери життя;
- володіння методикою побудови кола балансу життя;
- уявлення про діяльнісний підхід при прогнозуванні мети;
- уміння застосовувати діяльнісний підхід при формулюванні мети;
- знання рівнів цілепокладання та методу GOSPA;
- уміння ставити цілі за технікою SMART;
- володіння навичками застосування методик та технологій особистісного зростання;
- уміння заповнювати щоденник;
- уміння раціонально використовувати власний час;
- уявлення про принципи засвоєння інформації;
- володіння навичками застосування сучасних технологій, форм, методів, прийомів аудиторної та самостійної роботи.

### 4. Критерії оцінювання результатів навчання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Якісні критерії оцінювання результатів навчання
90-100 балів («Відмінно») А	Здобувач/здобувачка демонструє високий рівень володіння теоретичним матеріалом, засвоєно матеріал в повному обсязі, вміє його застосовувати для вирішення практичних питань. Володіє термінами, логічно та послідовно викладає матеріал.
82-89 балів	Здобувач/здобувачка демонструє достатньо високий рівень володіння

(«Добре») В	теоретичним матеріалом, але допускає окремі незначні помилки при логічному викладенні матеріалу, що, тим не менш, дозволяє вільно користуватися надбаними навичками на практиці, приймати відповідні рішення. Завдання-рішення приймаються з незначними помилками
74-81 балів («Добре») С	Здобувач/здобувачка демонструє достатньо високий рівень володіння теоретичним матеріалом, але допускає окремі помилки при логічному викладенні матеріалу, що, тим не менш, дозволяє вільно користуватися надбаними навичками на практиці, приймати відповідні рішення. Завдання-рішення приймаються з незначними помилками.
64-73 бали («Задовільно») D	Здобувач/здобувачка демонструє засвоєння теоретичного матеріалу, але має неточності в розумінні окремих тем та питань, що ускладнює пошук вірних відповідей при прийнятті рішень-завдань. Допускає окремі помилки у визначенні термінів.
60-63 бали («Задовільно») E	Здобувач/здобувачка демонструє мінімальний рівень володіння як теоретичним матеріалом, так і практичними навичками. Допускає окремі помилки у визначенні термінів. Але прийняття рішень здійснює у вірному напрямку, з окремими помилками.
35-59 балів («Незадовільно») FX	Здобувач/здобувачка демонструє засвоєння більше половини теоретичного матеріалу, набуті окремі навички його практичного застосування, але не достатньо для прийняття відповідних рішень з поставлених питань, помилки в термінах.
0-34 бали («Незадовільно») F	Теоретичний зміст курсу не засвоєно, практичні навички відсутні.

## 5. Засоби діагностики результатів навчання

Форма поточного контролю	Вид завдання	Засоби діагностики
1. Демонстрація усних навичок володіння матеріалом	Усна доповідь	Публічний виступ на практичному занятті
	Участь в обговоренні питань	Коротка відповідь під час обговорення теми на практичному занятті
2. Виконання практичних завдань	Виконання вправ	Вправи в зошиті
		Підготовленість індивідуальних завдань
		Обов'язковий виступ, публічний захист завдань
		Активність в ході виконання вправ на ПЗ
	Участь в обговоренні питань ПЗ	
3. Робота над конспектом лекцій	Удосконалення та опрацювання конспекту лекцій	Складання та доповнення конспекту лекцій
		Формулювання питань до теми
		Складання тлумачного словника англійською мовою
4. Виконання індивідуальних завдань	Ознайомлення з матеріалом, виконання завдання, виступ в аудиторії	«Побудова колеса балансу життя і прогнозування цілей»
	Ознайомлення з матеріалом, виконання завдання,	«Розробка програми саморозвитку властивостей, значущих при навчанні»

	виступ в аудиторії	
	Ознайомлення з матеріалом, виконання завдання, виступ в аудиторії	«Складання мотиваційного щоденника на період до 3 місяців і самоконтроль виконання»
5. Підсумкове тестування за змістовим модулем	Тестові завдання	Письмова робота в аудиторії
6. Складання заліку	Тестові завдання	Письмова робота, виконана в аудиторії згідно розкладу

## 6. Програма навчальної дисципліни

### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ОСОБИСТІТЬ ТА СФЕРИ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

#### Тема 1. Структура особистості та стадії розвитку особистості

Біологічне і соціальне в структурі особистості. Поняття особистості. Стадії розвитку особистості. Системний підхід і його застосування до аналізу особистості (елементи структури особистості та їх взаємозв'язок).

#### Тема 2. Характеристика сфер життя й особисті цілі

Мрія, бажання, ціль. Сучасні технології цілепокладання і метод GOSPA. Прогнозування цілей за технологією SMART. Методика побудови балансу життя (колесо).

### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. САМОРОЗВИТОК ТА ТЕХНОЛОГІЇ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

#### ТЕМА 3. Саморозвиток особистості

Поняття саморозвитку особистості. Етапи саморозвитку та способи саморозвитку особистості. Методика саморозвитку особистості при навчанні.

#### ТЕМА 4. Результативний тайм-менеджмент

Планування часу. Розставляння пріоритетів та підвищення продуктивності. Проблеми тайм-менеджменту та способи поліпшення тайм-менеджменту.

## 7. Розподіл годин навчальних занять за темами курсу

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	ДФЗО					
	усього	у тому числі				
л		п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Змістовий модуль 1. Особистість та сфери життя особистості</b>						
Тема 1. Структура особистості та стадії розвитку особистості	8	2	2			4
Тема 2. Характеристика сфер життя й особисті цілі	38	4	16			18
Разом за змістовим модулем 1	46	6	18			22



<b>Змістовий модуль 2. Саморозвиток та технології особистісного зростання</b>						
Тема 3 Саморозвиток особистості	23	4	8			11
Тема 4. Результативний тайм-менеджмент	21	4	4			13
Разом за змістовим модулем 2	44	8	12			24
Усього годин	90	14	30			46

## 8. Теми лабораторних занять

Не передбачено навчальним планом.

## 9. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		ДФН	
<b>Змістовий модуль 1. Особистість та сфери життя особистості</b>			
1.	Структура особистості і стадії розвитку особистості.	2	
2.	Прогнозування особистих цілей у сфері здоров'я та у сфері відпочинку.	4	
3.	Прогнозування особистих цілей у сфері кар'єри та у сфері творчості.	4	
4.	Прогнозування особистих цілей у сфері оточення та у сфері особистих стосунків.	4	
5.	Прогнозування цілей у сфері особистісного зростання та у сфері духовного розвитку.	4	
<b>Змістовий модуль 2. Саморозвиток та технології особистісного зростання</b>			
6.	Прийоми підвищення якості власної навчальної діяльності: поліпшення засвоєння інформації і підвищення якості уваги, прийоми поліпшення пам'яті, прийоми роботи з інформацією і швидкого конспектування.	6	
7.	Методика організації самостійної роботи	2	
8.	Методика застосування тайм-менеджменту	4	
<b>Усього</b>		<b>30</b>	

## 10. Самостійна робота здобувачів вищої освіти

Форми організації самостійної роботи	Форми виконання самостійної роботи	Кількість годин	
		ДФН	
<i>Робота з конспектом лекцій та навчальною літературою</i>	Складання та доповнення конспекту лекцій, формулювання питань до теми	10	
	Складання тлумачного словника англійською мовою	4	
<i>Підготовка до практичних занять</i>	Підготовка відповідей на питання для обговорення	11	
	Підготовка реферату	1	
<i>Виконання індивідуальних завдань</i>	Індивідуальне завдання 1	7	
	Індивідуальне завдання 2	6	
	Індивідуальне завдання 3	7	
<b>ВСЬОГО:</b>		<b>46</b>	

## 11. Індивідуальні завдання

Не передбачено навчальним планом.

## 12. Освітні технології та методи навчання

Освітні технології (проблемне навчання, аудіо-візуальні технології, технологія студентоцентрованого навчання тощо).

У залежності від виду занять використовуються наступні методи:

– на лекціях – різні види бесід, розповідь, опис, пояснювально-ілюстративний метод, метод проблемного викладу, ілюстрація, проблемні запитання, мультимедійні презентації;

– на практичних заняттях – тестування, тренінги, виконання практичних вправ репродуктивного та творчого характеру, виступи за домашніми завданнями, мультимедійні презентації;

– у ході самостійної навчально-пізнавальної діяльності – вивчення навчальної та наукової літератури, відбір матеріалу, його аналіз, систематизація, класифікація, конспектування, виконання вправ, пошук відповідей на запитання, складання таблиць.

## 13. Форми поточного та підсумкового контролю

*Поточний контроль* – виконання вправ, тестування, демонстрація презентацій, виступ з доповідями, усне опитування.

*Підсумковий контроль* – залік.

### Підсумкове складання екзамену (заліку)

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 14. Інструменти та обладнання, необхідне для вивчення навчальної дисципліни

Використання проєктора. Наявність оболонки Moodle для роботи в системі дистанційного навчання.

## 15. Рекомендовані джерела інформації

### Методичне забезпечення

1. Технології особистісного зростання та навчання : конспект лекцій для здобувачів вищої освіти ОС «молодший бакалавр», «бакалавр» денної та заоч. форм здобуття освіти спец.: 015 Проф. освіта (за спеціалізаціями), 151 Автоматизація та комп'ютерно-інтегровані технології, 073 Менеджмент, 053 Психологія, 122 Комп'ютерні науки, 141 Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка, 152 Метрологія та інформаційно-вимірвальна техніка, 182 Технології легкої промисловості, 032 Історія та археологія, 011 Освітні педагогічні науки, 131 Прикладна механіка, 144 Теплоенергетика / О. Е. Коваленко, Т. В. Калініченко, І. С. Дроздова ; Укр. інж.-пед. акад. – Харків : УПА, 2020. – 73 с.

2. Технології особистісного зростання та навчання : метод. вказ. до проведення практичних занять для здобувачів вищої освіти ОС «молодший бакалавр», «бакалавр» денної та заоч. форм здобуття освіти спец.: 015 Проф. освіта (за спеціалізаціями), 151 Автоматизація та комп'ютерно-інтегровані технології, 073 Менеджмент, 053 Психологія, 122 Комп'ютерні науки, 141 Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка, 152 Метрологія та інформаційно-вимірвальна техніка, 182 Технології легкої промисловості, 032 Історія та археологія, 011 Освітні педагогічні науки, 131 Прикладна механіка, 144 Теплоенергетика / Укр. інж.-пед. акад. ; упоряд.: О. Е. Коваленко, Т. В. Калініченко, І. С. Дроздова. – Харків : УПА, 2020. – 71 с.

3. Технології особистісного зростання та навчання : метод. вказ. до організації та планування самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ОС «молодший бакалавр», «бакалавр» денної та заоч. форм здобуття освіти спец.: 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями), 151 Автоматизація та комп'ютерно-інтегровані технології, 073 Менеджмент, 053 Психологія, 122 Комп'ютерні науки, 141 Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка, 152 Метрологія та інформаційно-вимірвальна техніка, 182 Технології легкої промисловості, 032 Історія та археологія, 011 Освітні педагогічні науки, 131 Прикладна механіка, 144 Теплоенергетика / Укр. інж.-пед. акад. ; упоряд.: О. Е. Коваленко, Т. В. Калініченко, І. С. Дроздова. – Харків : УПА, 2020. – 35 с.

### Рекомендована література

#### Базова

1. Буняк Н. М. Самоменеджмент як мистецтво саморозвитку особистості / Н. М. Буняк // Глобальні та національні проблеми економіки. – 2017. – Вип.18. – Режим доступу : <http://global-national.in.ua/archive/18-2017/36.pdf>
2. Єрмаков І. Г. Теорія і практика життєвого проектування саморозвитку особистості: Практико-зорієнтований посібник / І. Г. Єрмаков. — Запоріжжя : Вид-во Хортицького навчально-реабілітаційного багатопрофільного центру, 2011. — 436 с.
3. Стівен Р. Кові 7 звичок надзвичайно ефективних людей. Потужні інструменти розвитку особистості : перекл. з англ. О. Любенко. – Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2012. – 384 с.
4. Туркот Т. І. Психологія і педагогіка вищої школи в запитаннях і відповідях : навчальний посібник / Т. І. Туркот. – К.: Кондор, 2011. – 516 с.
5. Brian Tracy. Eat That Frog!: 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time, 3rd Edition (2017), Berrett-Koehler Publishers

6. Feist J. Theories of personality / Feist J., Feist G. J. – 8th ed. – Boston : McGraw Hill, 2013. – 608 p.
7. Hans-Joachim Funke, Julia Westermann. Is there something good in me? Positive psychology for a happy life. 2015.
8. Ryckman R. M. Theories of personality / R. M. Ryckman. – 10th ed. – Cengage Learning, 2013. – 544 p.
9. Schultz D. Theories of personality / Schultz D., Schultz S. E. – 11th ed. – Cengage Learning, 2016. – 512 p.

### **Допоміжна**

1. Колпаков В. М. Самоменеджмент : Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В. М. Колпаков. – Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2008. – 528 с.
2. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості : Монографія / В. Г. Панок, Г. В. Рудь. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 280 с.
3. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : [навч. посіб.] / Т. М. Титаренко. – Київ : Марич, 2009. – 232 с.
4. Коваленко О.Е. Методика професійного навчання: Підручник для студентів вищих начальних закладів / О.Е.Коваленко; Нар. укр. акад. – Х.: Вид-во НУА, 2005. – 360 с.
5. Колісник О. Духовний саморозвиток особистості / О. Колісник // Соціальна психологія. – 2006. – № 1. – С. 62–77.
6. Лукашевич М. П. Теорія і практика самоменеджменту : навч. посібник / М. П. Лукашевич. – Київ : МАУП, 2010. – 225 с.
7. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості: [підручник для студентів вищих навчальних закладів] / С. Д. Максименко, К. С. Максименко, М. В. Папуча. – К. : Видавництво ТОВ «КММ», 2007. – 296 с.
8. Мелецінек А. Інженерна педагогіка / А. Мелецінек. – Х.: УПА, 2002. – 240 с.: іл. 90.
9. Основи соціальної психології : навч. посібник / О. А. Донченко, Н. В. Хазратова та ін. – Київ : Міленіум. – 2008. – 495 с.
10. Особистісний вибір: психологія відчаю та надії / За ред. Т. М. Титаренко. — К. : Міленіум, 2005. — 336 с.
11. Рыбалка В. В. Теории личности в отечественной философии, психологии и педагогике : пособие / В. В. Рыбалка. – Житомир : Изд-во ЖГУ им. И. Франко, 2015. – 872 с.
12. Сисоєва С. О., Поясок Т. Б. Психологія та педагогіка : підручник для студентів вищих навчальних закладів педагогічного профілю традиційної та дистанційної форм навчання / С. О. Сисоєва, Т. Б. Поясок. – К.: Міленіум, 2005. – 520 с.
13. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.
14. Ткаченко И. В. Тайм-менеджмент. Искусство управлять своим временем / И. В. Ткаченко. – Харьков : Аргумент Принт : Виват, 2014. – 218 с.
15. Чаус А.Д. Самоактуалізація особистості як філософська проблема / А.Д. Чаус // Культура і сучасність: Альманах. – К. : ДАКККиМ, 2006. – № 1. – С. 26–33.
16. Brian Tracy. How the Best Leaders Lead: Proven Secrets to Getting the Most Out of Yourself and Others
17. Brian Tracy. Maximum Achievement: Strategies and Skills that Will Unlock Your Hidden Powers to Succeed / Brian Tracy. 1993
18. Em Griffin. Communication Theory, 2009.
19. Napoleon Hill. The Think & Grow Rich: action pack / Napoleon Hill. – N. Y.: “A PLUME BOOK”, 2006.

### **Інформаційні ресурси**

1. [Сайт дистанційної освіти УПА](#)