

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА

Педагогічний факультет

Кафедра педагогіки та освітнього менеджменту імені Богдана Ступарика



**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**САМООСВІТА: ТЕХНОЛОГІЇ ЕФЕКТИВНОГО НАВЧАННЯ**

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)  
Освітня програма «Англійська мова і література і друга іноземна мова»  
за спеціальністю 035 Філологія

Спеціалізації

- 035.041 Германські мови та літератури (переклад включно)  
(переклад включно) (перша - англійська)
  - 035.043 Германські мови та літератури  
(переклад включно) (перша – німецька)
  - 035.055 Романські мови та літератури  
(переклад включно) (перша – французька)
- Галузь знань 03 Гуманітарні науки

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол № 11 від “19” лютого 2024 р.

<b>1. Загальна інформація</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	Самоосвіта: технології ефективного навчання
<b>Викладач</b>	завідувач кафедри педагогіки та освітнього менеджменту імені Б.Ступарика, кандидат педагогічних наук, доцент Прокопів Любов Миколаївна; доктор філософії, асистент Басараб Наталія Ярославівна
<b>Контактний телефон викладача</b>	+380995234550 +380974175586
<b>E-mail викладача</b>	<a href="mailto:liubov.prokopiv@pnu.edu.ua">liubov.prokopiv@pnu.edu.ua</a> <a href="mailto:natalia.basarab@pnu.edu.ua">natalia.basarab@pnu.edu.ua</a>
<b>Формат дисципліни</b>	Очний/заочний
<b>Обсяг дисципліни</b>	3 кредити ЄКТС, 90 год.
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	<a href="https://www.d-learn.pnu.edu.ua">https://www.d-learn.pnu.edu.ua</a>
<b>Консультації</b>	Четвер 14.00 – 15.00
<b>2. Анотація до навчальної дисципліни</b>	
<p>Курс спрямований на забезпечення належного рівня теоретичних знань про сутність, специфіку, провідні ідеї, принципи, технології організації власної самоосвіти, опираючись на здобуті в ході вивчення курсу базові психологічні та дидактичні знання.</p> <p>Вивчення курсу відбувається шляхом обговорення, рефлексії, осмислення студентами власного життєвого досвіду, професійних уявлень, вироблення власного бачення педагогічної взаємодії, формування у здобувачів вищої освіти уміння самостійного пошуку та аналізу наукових джерел; удосконалення умінь орієнтуватися в колі проблем сучасної інформальної освіти; формування здібностей до позитивного саморозвитку та самовдосконалення, організації власної самоосвіти, управління навчально-пізнавальною діяльністю.</p> <p>Практично-семінарські заняття орієнтовані на самостійну підготовку студентами інноваційних й дослідницьких проектів у сфері освіти та міждисциплінарного рівня із дотриманням правових, соціальних, етичних норм.</p>	
<b>3. Мета та цілі навчальної дисципліни</b>	
<p><i>Мета курсу:</i> навчання ефективній організації власної самоосвіти, опираючись на здобуті в ході вивчення курсу базові психологічні та дидактичні знання; засвоєння основних ланок перетворення інформації на шляху до знань, оптимізувати в часі проходження цих ланок і на виході отримувати результат, максимально наближений до бажаного; робота над практичними порадами щодо оптимальної організації навчального часу і простору, використання сучасних технологій опанування і запам'ятовування візуальної та іншої інформації.</p> <p><i>Завдання викладання дисципліни:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знати: етапи роботи з інформацією, що її здійснює мозок людини; базові принципи і закономірності цієї роботи; внутрішні і зовнішні чинники, що на неї впливають; принципи і закономірності організації навчального часу і навчального простору; методики оптимального сприйняття візуальної та аудіальної інформації; методики запам'ятовування різних типів інформації.</li> <li>- вміти: враховувати здобуті знання при організації власного процесу навчання; планувати процес опанування необхідними знаннями відповідно до обсягу інформації для засвоєння та доступного часового ресурсу; вдало організувати та гнучко реорганізувати свій навчальний простір; оптимально сприймати друкований і озвучений текст; ефективно запам'ятовувати різномірну інформацію; мотивувати себе для регулярного саморозвитку і самоосвіти упродовж всього життя.</li> </ul> <p><i>Технології навчання:</i> змішане навчання, перевернуте навчання, проєктно-орієнтоване навчання.</p> <p><i>Методи навчання:</i> мозковий штурм, кейс-метод, метод ситуаційних вправ, бесіда, дискусія, рефлексія, групова робота, спільна творча справа, тренінг.</p>	
<b>4. Програмні компетентності та результати навчання</b>	
<p><b>Інтегральна компетентність</b> - здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми навчання математики та інформатики в закладах базової загальної середньої</p>	

освіти за варіативності та невизначеності умов організації освітнього процесу, що передбачає володіння концептуальними науковими та практичними знаннями у професійній сфері, уміннями застосовувати психолого-педагогічні теорії та фахові методики для впровадження освітніх інновацій.

**Загальні компетентності (ЗК):**

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 6. Здатність до пошуку, опрацювання та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 8. Здатність працювати в команді та автономно.

ЗК 10. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК 11. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях професійної або навчальної діяльності.

**Фахові (предметні) компетентності (ФК):**

ФК 1. Усвідомлення структури філологічної науки та її теоретичних основ.

ФК 8. Здатність вільно оперувати спеціальною термінологією для розв'язання професійних завдань.

ФК 14. Розуміння основних цілей і завдань освітнього процесу, здатність добирати та використовувати сучасні та ефективні методики і технології навчання іноземних мов.

**5. Результати навчання**

РН 2. Ефективно працювати з інформацією: добирати необхідну інформацію з різних джерел, зокрема з фахової літератури та електронних баз, критично аналізувати й інтерпретувати її, впорядковувати, класифікувати й систематизувати.

РН 3. Організувати процес свого навчання й самоосвіти.

РН 6. Використовувати інформаційні й комунікаційні технології для вирішення складних спеціалізованих задач і проблем професійної діяльності.

РН 18. Мати навички управління комплексними діями або проектами при розв'язанні складних проблем у професійній діяльності в галузі обраної філологічної спеціалізації та нести відповідальність за прийняття рішень у непередбачуваних умовах.

РН 19. Мати навички участі в наукових та/або прикладних дослідженнях у галузі філології.

РН 21. Володіти методикою проведення навчальних занять з іноземних мов, застосовувати різноманітні форми, прийоми, методи та технології ефективного навчання іноземних мов, аналізувати результати засвоєння матеріалу, оцінювати знання, уміння та навички у системі відповідної шкали оцінювання.

**6. Організація навчання**

**Обсяг навчальної дисципліни**

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	14
семінарські заняття / практичні / лабораторні	16
самостійна робота	60

**Ознаки курсу**

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
III	035 Філологія	II	Вибірковий

**Тематика курсу**

Тема, план	лекції	заняття	сам. робота
<b>Тема 1. Самоосвіта і мотивація</b> Що таке самоосвіта і чому це на все життя? Для чого я навчаюся? Як регулювати свою	2	2	10

мотивацію і виставляти адекватну самооцінку?			
<b>Тема 2. Загальні засади самонавчання та самоосвіти. Основи нейрології.</b> Особливості роботи мозку. Робота мозку з інформацією, опрацювання інформації	2	2	10
<b>Тема 3. Методи оптимальної самоосвіти</b> Ефективне сприймання і фіксація інформації. Швидке і ефективне сприймання візуальної інформації? Читання швидше і його розуміння прочитаного. Як слухати щоб чути? Як оптимально фіксувати потрібну інформацію?	2	2	10
<b>Тема 4. Методи ефективного запам'ятовування різної інформації.</b> Техніки запам'ятовування інформації. Що робити, щоб запам'ятати? Чого не робити, щоб забути? Як запам'ятовувати, щоб не забувати? Чому забути і не могли пригадати – не одне і те ж?	2	4	10
<b>Тема 5. Оптимальна організація навчального часу і простору.</b> Поняття про тайм-менеджмент і спейс-менеджмент? Оптимальна організація свого навчального часу і	2	2	10

простору. Що таке прокрастинація і як з нею жити.			
<b>Тема 6. Власний навчальний план.</b> Розумне планування власної навчальної діяльності. Ефективне опанування уміння за оптимальний проміжок часу вивчати певний матеріал	2	2	10
<b>Тема 7. Розвиток критичного мислення у процесі самоосвіти.</b> Вироблення вміння мислити вірно. Що таке когнітивні упередження і які в нас шанси їх подолати? Як розпізнавати інформаційні маніпуляції.	2	2	
<b>Всього</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>60</b>

### 7. Система оцінювання навчальної дисципліни

Загальна система оцінювання навчальної дисципліни

Шкали оцінювання		
університетська	національна	шкала ЄКТС
90-100	відмінно	A
80-89	добре	B
70-79		C
60-69	задовільно	D
50-59		E
26-49	незадовільно (з можливістю повторного складання)	FX
1-25	незадовільно (з обов'язковим повторним курсом)	F

Оцінювання здійснюється за національною на ЄКТС шкалою оцінювання на основі 100-бальної системи. (Див.: [Положення про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника](#) та [Порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника](#)).

Вид контролю – залік.

Загальні 100 балів включають: 30 балів за семінарські заняття / практичні заняття; 20 балів за тестування до практичних / семінарських занять, 30 балів за виконання індивідуальних (творчих, проєктних) завдань (реферати, наукові повідомлення), які запропоновано на вибір у тематиці практичних/семінарських занять; 20 балів – КР  
Максимальна кількість балів -100

Вимоги до письмових робіт	Письмові роботи пропонуються у формі тестових завдань, розміщених у системі у системі дистанційного навчання <a href="https://d-learn.pnu.edu.ua/">https://d-learn.pnu.edu.ua/</a> та індивідуальних (творчих, проєктних) завдань
Семінарські/практичні заняття	<p>У ході поточного контролю здійснюється усне та письмове опитування з тем, передбачених для практичних занять. Також здійснюється контроль самостійної роботи відповідно до визначеної тематики. На практичному занятті оцінюються як теоретичні, так і практичні творчі завдання:</p> <p>«відмінно» – здобувач освіти міцно засвоїв теоретичний матеріал, глибоко і всебічно знає зміст освітньої компоненти, основні положення теорій, логічно мислить і будує відповідь, вільно використовує набуті теоретичні знання у практичних діях, здійснює творчий підхід, висловлює своє ставлення до тих чи інших проблем, демонструє високий рівень засвоєння практичних навичок, сформовані компетентності. На високому рівні вміє використовувати сучасні інноваційні цифрові інструменти і технології для пошуку, збереження і оброблення інформації;</p> <p>«добре» – здобувач освіти добре засвоїв теоретичний матеріал, володіє основними аспектами теорії та практикою впровадження навчального матеріалу, аргументовано викладає його; має практичні навички, володіє компетентностями, висловлює свої міркування з приводу тих чи інших проблем, але припускається певних неточностей і похибок у логіці викладу теоретичного змісту або при аналізі практичного матеріалу;</p> <p>«задовільно» – здобувач освіти в основному опанував теоретичними знаннями і практичні навички та компетентності, орієнтується в теоретичному матеріалі, але непереконливо відповідає, знання є невпевненими або відсутність стабільних знань; відповідаючи на запитання практичного характеру, виявляє неточності, не вміє оцінювати і порівнювати педагогічні аспекти, пов'язувати їх із майбутньою діяльністю. Вміє використовувати сучасні цифрові інструменти і технології для навчання, виховання і розвитку особистості;</p> <p>«незадовільно» – здобувач освіти не опанував навчальний матеріал дисципліни, не знає наукових фактів, визначень, майже не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутні наукове мислення, практичні навички не сформовані. Не вміє проводити наукові дослідження та аналізувати їхні результати. Не здатний критично мислити, аналізувати. Не впроваджують цифрові інструменти і технології у практиці роботи педагога</p>
Умови допуску до підсумкового контролю	Умовами допуску до підсумкового контролю є рейтинг 25 балів впродовж практичних занять (письмові роботи, усні відповіді).

	<p>Умови допуску до підсумкового контролю передбачають дотримання Порядку організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника: <a href="https://pnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/05/poriadok-orhanizatsii-ta-provedennia-otsiniuvannia-uspishnosti-zdobuvachiv-vyshchoi-osvity.pdf">https://pnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/05/poriadok-orhanizatsii-ta-provedennia-otsiniuvannia-uspishnosti-zdobuvachiv-vyshchoi-osvity.pdf</a></p>
Підсумковий контроль	<p>Форма контролю: залік</p> <p>Підсумковий контроль здійсню згідно Порядку організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника: <a href="https://pnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/05/poriadok-orhanizatsii-ta-provedennia-otsiniuvannia-uspishnosti-zdobuvachiv-vyshchoi-osvity.pdf">https://pnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/05/poriadok-orhanizatsii-ta-provedennia-otsiniuvannia-uspishnosti-zdobuvachiv-vyshchoi-osvity.pdf</a></p>
<b>7. Політика навчальної дисципліни</b>	
Академічна доброчесність	<p>Очікується, що студенти будуть дотримуватися принципів академічної доброчесності, усвідомлюючи наслідки її порушення, що визначається Положенням про запобігання та виявлення плагиату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника <a href="https://pnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/04/nova-redaktsiia-polozhennia-pro-zapobihannia-akademichnomu-plahiatu.pdf">https://pnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/04/nova-redaktsiia-polozhennia-pro-zapobihannia-akademichnomu-plahiatu.pdf</a></p> <p>Відвідування занять є важливою складовою навчання. Очікується, що всі студенти відвідують лекції і практичні заняття курсу.</p>
Відвідування занять	<p>Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.): <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2023/08/polozhenia-pro-osp-7-redaktsia.pdf">https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2023/08/polozhenia-pro-osp-7-redaktsia.pdf</a></p> <p>Пропуски семінарських (практичних, лабораторних) занять відпрацьовуються в обов'язковому порядку. Студент зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття відповідно до Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора №309 від 19.05.2023 р.) <a href="https://pnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/05/poriadok-orhanizatsii-ta-provedennia-otsiniuvannia-uspishnosti-zdobuvachiv-vyshchoi-osvity.pdf">https://pnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/05/poriadok-orhanizatsii-ta-provedennia-otsiniuvannia-uspishnosti-zdobuvachiv-vyshchoi-osvity.pdf</a></p>
Додаткові бали	Студент може отримати додаткові бали згідно до

	Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 309 від 19.05.2023 р.) <a href="https://pnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/05/poriadok-orhanizatsii-ta-provedennia-otsiniuvannia-uspishnosti-zdobuvachiv-vyshchoi-osvity.pdf">https://pnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/05/poriadok-orhanizatsii-ta-provedennia-otsiniuvannia-uspishnosti-zdobuvachiv-vyshchoi-osvity.pdf</a>
Неформальна освіта	Неформальна освіта зараховується згідно Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 673 від 24.11. 2022 р.) <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2022/11/neformalna-osvita.pdf">https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2022/11/neformalna-osvita.pdf</a> Рекомендовані платформи: Prometheus, Coursera, EdEra та ін.

## 8. Ресурсне забезпечення

### Рекомендована література

1. Басараб Н.Я. Самоосвіта педагога в сучасному освітньому інформаційно-комунікаційному просторі як шлях до професійного зростання. Гірська школа Українських Карпат. Івано-Франківськ, 2024. № 30. С. 68-72.
2. Браун П., Редігер Г., Макденіел М. Засіло в голові. Наука успішного навчання. Київ: наш Формат, 2019. 240 с.
3. Бурцева Ю. О., Малєєва Д. В. Дистанційні технології в освіті: збірник науково-методичних рекомендації щодо організації виховання, навчання та розвитку учасників освітнього процесу під час карантину, Краматорськ: Відділ інформаційно-видавничої діяльності, 2020. 95 с.
4. Горслі К. Пам'ять без обмежень. Потужні стратегії запам'ятовування. Київ: Наш Формат, 2019. 128 с.
5. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків: Vivat, 2019. 512 с.
6. Дзежговська І. Навчання вчителів : Підручник для викладача-тренера. Львів: Літопис, 2002. 173 с.
7. Дичківська І. Інноваційні педагогічні технології: навчальний посібник для студентів вищих навч. закладів. Київ: «Слово», 2004. 352 с.
8. Закон України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 № 1556 URL: [Vpvnz.org.ua/zakonodavstvo/111-zakon-ukrayiny-pro-vyschu-osvitu](http://Vpvnz.org.ua/zakonodavstvo/111-zakon-ukrayiny-pro-vyschu-osvitu).
9. Закон України «Про освіту» 2017 р. URL: [zakon.rada.gov.ua/laws/show/1060-12](http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1060-12)
10. Закону України «Про повну загальну середню освіту» (2020 р.) URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20>.
11. Камп П. Прорив у швидкості читання. Київ: Наш формат. 2018. 336 с.
12. Канеман Д. Мислення швидке й повільне. Київ: Наш Формат, 2017, 2019. 480 с.
13. Кухаренко В., Рибалко О., Сиротенко Н. Дистанційне навчання : Умови застосування. Дистанційний курс : Навчальний посібник. 3-є вид. / за ред. В. Кухаренка. Харків : НТУ «ХП», «Торсінг», 2002. 320 с.
14. Лукіяничук А.М. Мотивація професійної діяльності педагогічних працівників: методичні рекомендації : Біла Церква : БІНПО ДЗВО УМО, 2020. 46 с.
15. Міжнародна освіта 2022: виклики і перспективи в умовах турбулентності світу URL: <https://undip.org.ua/announce/pedahohichna-komparatyvistyka-i-mizhnarodna-osvita-2022-vykylyky-i-perspektyvy-v-umovakh-turbulentnosti-svitu>

16. Ніколенко Л. Т. Професійний розвиток педагогів у формальній, неформальній та інформальній освіті дорослих: історико-педагогічний аспект. Імідж сучасного педагога. 2016. № 4 (163). С. 25–27.

17. Нова українська школа Концептуальні засади реформування середньої освіти / Міністерство освіти і науки України. 2016. URL: <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkola-compressed.pdf>

18. Нова українська школа: поради для вчителя / за заг. ред. Н. М. Бібік. Київ : Літера ЛТД, 2018. 160 с. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/news/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B8/2018/12/12/11/20-11-2018rekviz.pdf>

19. Оклі Б. Навчитися вчитися. Як запустити свій мозок на повну. Київ: Наш формат. 2019. 272 с.

20. Прокопів Л., Сидорук О. Використання інноваційних технологій навчання як ефективної комунікації в освітньому процесі закладу вищої освіти. *Освітні обрії*, 2020. №1 С. 75-79.

21. Свірепчук І. Інформатизація освіти як основа впровадження інформаційних технологій в процес професійної підготовки фахівця [Електронний ресурс] / І. Свірепчук // Сучасні тенденції викладання іноземної мови професійного спрямування у вищій школі. 2015. URL: <http://confesp.fl.kpi.ua/node/1262>.

22. Цюняк О. П., Довбенко С. Ю. Педагогічна інноватика: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ : Видавець Кушнір Г. М., 2019. 190 с.

**Викладач:**

завідувач кафедри педагогіки  
та освітнього менеджменту імені Б.Ступарика,  
кандидат педагогічних наук, доцент

Прокопів Любов Миколаївна