ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ

Навчально-науковий інститут денної освіти
Кафедра педагогіки та суспільних наук

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

«Тайм-менеджмент для педагога»

на 2026-2027 навчальний рік

Курс та семестр вивчення	1 курс, 1 семестр
Освітня програма/спеціалізація	
Спеціальність	
Галузь знань	
Ступінь вищої освіти	Магістр

ПІБ НПП, який веде дану дисципліну, науковий ступінь і вчене звання, посада

Пивоварська Ксенія Каринівна
к.філос.н.,
доц., зав. каф педагогіки та суспільних наук

Контактний телефон	+38-063-999-2055
Електронна адреса	lumpen@meta.ua
Розклад навчальних занять	http://schedule.puet.edu.ua/
Консультації	очна: http://www.culture.puet.edu.ua/ он-лайн: електронною поштою, пн-пт з 10.00-17.00
Сторінка дистанційного курсу	https://el.puet.edu.ua/

Опис навчальної дисципліни

Мета вивчення навчальної дисципліни	Формування у здобувачів вищої освіти системного уявлення про принципи, інструменти та технології ефективного управління часом у професійній діяльності андрагога, розвиток здатності до самоорганізації, пріоритезації завдань, балансування професійного та особистого життя, а також критичного осмислення впливу особистих часових стратегій на успішність освітнього процесу дорослих.
Тривалість	5 кредитів ЄКТС/150 годин (лекції 20 год., практичні заняття 40 год., самостійна робота 90 год.).
Форми та методи навчання	Лекції та практичні заняття в аудиторії, самостійна робота поза розкладом
Система поточного та підсумкового контролю	Поточний контроль: відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; доповіді з презентаціями та їх обговорення; тестування; поточна модульна робота
Базові знання	Базові знання з педагогіки, психології та організації навчального процесу дорослих; загальне уявлення про принципи самоменеджменту та рефлексії
Мова викладання	Українська

.

Перелік компетентностей, які забезпечує дана навчальна дисципліна, програмні результати навчання

Програмні результати навчання	Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач
• Використовувати сучасні цифрові технології і ресурси у професійній, інноваційній та дослідницькій діяльності. • Створювати відкрите освітньо-наукове середовище, сприятливе для здобувачів освіти та спрямоване на забезпечення результатів навчання.	• Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. • Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. • Здатність до адаптації та дії в новій ситуації. • Здатність виявляти, ставити та розв'язувати проблеми. • Здатність до міжособистісної взаємодії. • Здатність управляти стратегічним розвитком команди в педагогічній, науково-

Програмні результати навчання	Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач
	педагогічній та науковій діяльності. • Здатність інтегрувати знання у сфері освіти/педагогіки та розв'язувати складні задачі у мультидисциплінарних та міждисциплінарних контекстах. • Здатність до використання сучасних інформаційно-комунікаційних та цифрових технологій та технології віртуальної доповненої реальності у освітній та дослідницькій діяльності. • Здатність розробляти та впроваджувати освітні програми для дорослих із урахуванням специфіки андрагогіки.

Тематичний план навчальної дисципліни

Назва теми	Види робіт	Завдання самостійної роботи у розрізі тем
Модуль 1. Основи тайм-менеджменту в освіті дорослих		
Тайм-менеджмент: сутність, підходи, міфи	Тайм-менеджмент: сутність, підходи, міфи	Тайм-менеджмент: сутність, підходи, міфи
Особливості управління часом дорослого здобувача освіти	Особливості управління часом дорослого здобувача освіти	Особливості управління часом дорослого здобувача освіти
Цінності, цілі та пріоритети: як планувати, не вигораючи	Цінності, цілі та пріоритети: як планувати, не вигораючи	Цінності, цілі та пріоритети: як планувати, не вигораючи
Хронометраж і аудит часу	Практичне завдання, колективне обговорення результатів	Провести триденний хронометраж і проаналізувати основні часові "поглиначі"
Ролі андрагога і навантаження: як залишатися в балансі	Моделювання ситуацій, обговорення в малих групах	Рефлексивне завдання: намалювати "колесо життєвого балансу"
Модуль 2. Інструменти, технології й особиста ефективність андрагога		
Планування: SMART-цілі, дедлайни, таймбокси	Майстер-клас, практикум, мінітест	Сформулювати 3 SMART-цілі для професійного розвитку
Вибір інструментів тайм-менеджменту: аналогові й цифрові	Робота з сервісами (Trello, Notion, Google Calendar), порівняння	Підготувати коротку презентацію улюбленого інструменту планування
Прокрастинація, відкладання і самодисципліна	Робота в парах, рольові ігри, ситуаційний аналіз	Написати рефлексивне есе: «Як я уникаю справ і як з цим працювати»
Мікроменеджмент у навчанні дорослих: коли варто контролювати, а коли	Обговорення, дебати, порівняння освітніх стилів	Описати власну модель взаємодії з дорослими слухачами у навчальному процесі

Назва теми	Види робіт	Завдання самостійної роботи у розрізі тем
– довіряти		
Стресостійкість і відновлення: відпочинок як стратегія	Тренінг з технік саморегуляції, обговорення кейсів	Створити особисту карту «джерел енергії» та щоденних мікропрактик відновлення

Інформаційні джерела
Основні

1. Могилевська О.Ю., Павловський С.А., Поворозник М.Ю., Парій Л.В., Ребрина А.М., Наголюк О.Є., Братух В.В. Тайм-менеджмент : навч. посіб. — Київ : КНДУ, 2025. — 242 с.
2. Команда авторів Моноліт Bizz Тайм-менеджмент. Збірник самарі — Київ : Моноліт Bizz, 2024. — 224 с.
3. Магнолія (ред.) Тайм-менеджмент у схемах і таблицях : навч. посіб. — Львів : Магнолія, 2024. — 220 с.
4. Степанова Н.М., Гнезділова К.М. Тайм-менеджмент у професійній підготовці майбутніх педагогів // Наук. вісн. Кременецької академії. Серія: Педагогічні науки. — 2023. — № 17. — С. 45–54.
5. Туренко І.В. Світові релігії у глобалізованому світі : навч.-метод. посіб. — Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2023. — 112 с.
6. Баринов Ч. 16 порад з тайм-менеджменту [Електронний ресурс] — 2022.
7. Ніна Звєрєва. *Тайм-менеджмент. Як усе встигнути* — Київ : Моноліт Bizz, 2023. — 152 с. — ISBN 978-617-7966-60-8
8. Гліб Архангельський. Тайм-драйв. Як встигати жити і працювати — Київ : Арт Ек, 2022. — 328 с.
9. Олександр Висоцький. Обов'язки керівника — Київ : [без змін], 2021. — 180 с.
10. Олександр Висоцький. Як упорядкувати справи — Київ : [без змін], 2021. — 200 с.
11. Девід Аллен. Як упорядкувати справи : методика GTD — Київ : [без змін], 2021. — 320 с.
12. Олександр Висоцький. Управління стресом. Як знайти додаткові 10 годин на тиждень — Київ : [без змін], 2022. — 240 с.

Допоміжна

1. Жуковська Н. Я., Юрків Н. М. Тайм-менеджмент як інструмент покращення організації робочого часу в системі управління персоналом // Актуальні питання економічних наук. — 2025. — № 9. — С. 182–186.
2. Агєєва І. В. Тайм-менеджмент як інструмент ефективного використання часу менеджера // Збірник наукових праць ТДАТУ. — 2023. — Т. 2 (48). — С. 8–14.
3. Малярчук Н. М. *Тайм-менеджмент : навч. посіб. для закл. вищ. освіти* — Умань : Сочінський М. М., 2024. — 175 с.

Програмне забезпечення навчальної дисципліни

Пакет програмних **Програмне забезпечення навчальної дисципліни**

- Пакет програмних продуктів Microsoft Office
- Будь-який інтернет-браузер з доступом у мережу

Політика вивчення навчальної дисципліни та оцінювання

Політика оцінювання здобувачів вищої освіти: письмові практичні завдання мають бути здані для перевірки під час практичного заняття з відповідної теми. Якщо завдання виконуються із порушенням термінів без поважних причин, то можуть оцінюватися на нижчу оцінку (до 50 % від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності). Поточні модульні роботи проводяться у формі тестів в письмовій формі або за допомогою відповідного програмного забезпечення комп'ютерної підтримки освітнього процесу у термін, передбачений робочою навчальною програмою, студент має 2 спроби для тестування. Якщо оцінка за поточні модульну роботу незадовільна (менш 60 % правильних відповідей), перескладання відбувається у формі усної співбесіди з теоретичних питань модулю. Якщо завдання виконані невчасно, викладач залишає за собою право знизити оцінку.

Політика щодо відвідування: відвідування є обов'язковим. За умов об'єктивної неможливості (хвороба, працевлаштування, перебування поза межами країни) з дозволу викладача відвідування може бути он-лайн або за допомогою асинхронних завдань

Політика щодо академічної доброчесності: студенти мають свідомо дотримуватися «Положення про академічну доброчесність» (http://puet.edu.ua/sites/default/files/polozhennya_pro_akademichnu_dobrochesnist_2020.pdf); не допускати списування (один в одного, з власноруч написаного тексту, друкованого або електронного носія інформації тощо) під час виконання індивідуальних навчальних завдань та дидактичних тестів; якісно оформлювати посилання на джерела інформації при написанні доповідей, підготовки презентацій, тез тощо.

Кодекс честі студента: https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/kodeks_chesti_studenta.pdf
Положення про академічну доброчесність: https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozh_akadem_dobrochesnist.pdf
Положення про запобігання випадків академічного плагіату: https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozhennya-pro-zapobigannyavypadkam-akademichnogo-plagiatu.pdf
Політика визнання результатів навчання визначена такими документами:
Положення про перезарахування результатів навчання, здобутих в іноземних та вітчизняних закладах освіти http://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozh_por_perezarah_rez_zvo.pdf
Положення про академічну мобільність здобувачів вищої освіти http://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozha_pro_akademichnu_mobilnist.pdf
Положення про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інормальної освіти https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozhennya-pro-poryadok-vyznannya-rezultativ-navchannya-zdobutyh-shlyahom-neformalnoyi-ta-abo-informalnoyi-osvity.pdf інфографіка https://puet.edu.ua/neformalna-osvita/
Політика вирішення конфлікних ситуацій:
Положення про правила вирішення конфліктних ситуацій https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozhennya-pro-pravyla-vyrishennya-konfliktnyh-sytuaczij-u-puet.pdf
Положення про апеляцію результатів підсумкового контролю у вигляді екзамена https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/poloz_pro-apel_pidscontr.pdf
Уповноважена особа з питань запобігання та виявлення корупції д.е.н., професор Наталія Педченко
Політики підтримки учасників освітнього процесу: З метою покращення психологічної підтримки учасників освітнього процесу фінкціонує:
Психологічна служба https://puet.edu.ua/psyhologichna-pidtrymka-v-puet/
Студентський обмудсмен (Уповноважений з прав студентів) ПУЕТ https://puet.edu.ua/other-divisions/studentskyj-ombudsmen-upovnovazhenyj-z-prav-studentiv-puet/
Уповноважений з прав корупції д.е.н., професор Наталія Педченко
Безпека освітнього середовища: Інформаація про безпеність освітнього середовища ПУЕТ наведена у вкладці «Безпека життєдіяльності» https://puet.edu.ua/pro-puet/bezpeka-zhyttyediyalnosti/

Оцінювання

Підсумкова оцінка за вивчення навчальної дисципліни розраховується через поточне оцінювання

Види робіт	Максимальна кількість балів
Модуль 1 (теми 1-5): захист виконаних практичних завдань (5 балів); обговорення матеріалу занять (16 балів); виконання навчальних завдань (5 балів); доповіді з презентаціями та їх обговорення (10 балів); тестування (5 балів); поточна модульна робота (10 балів)	50
Модуль 2 (теми 6-9): захист виконаних практичних завдань (5 балів); обговорення матеріалу занять (16 балів); виконання навчальних завдань (5 балів); доповіді з презентаціями та їх обговорення (10 балів); тестування (5 балів); поточна модульна робота (10 балів)	50
Разом	100

Система нарахування додаткових балів за видами робіт з вивчення навчальної дисципліни

Форма роботи	Вид роботи	Бали
Навчальна	Написання рефератів, створення презентацій, методиних матеріалів, виконання нетипових завдань, написання есе	30
Науково-дослідна	участь у роботі предметних наукових гуртків; проблемних груп, секцій, лабораторій; участь у виконанні держбюджетних або госпрозрахункових наукових робіт; проведення досліджень у межах творчої співпраці кафедр, факультетів; роботу в студентських інформаційно-аналітичних і культурологічних центрах, перекладацьких бюро; рекламну, лекторську діяльність; написання статей, тез, доповідей, інших публікацій.	30

Шкала оцінювання здобувачів вищої освіти за результатами вивчення навчальної дисципліни

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	Відмінно
82-89	B	Дуже добре
74-81	C	Добре

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
64-73	D	Задовільно
60-63	E	Задовільно достатньо
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов’язковим повторним вивченням навчальної дисципліни