



федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова**  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(Сеченовский Университет)

Утверждено  
Ученый совет ФГАОУ ВО Первый МГМУ  
им. И.М. Сеченова Минздрава России  
(Сеченовский Университет)  
«12» мая 2025  
протокол №4

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
Персональная эффективность  
основная профессиональная Высшее образование - специалитет - программа специалитета  
06.00.00 Биологические науки  
06.05.01 Биоинженерия и биоинформатика

**Цель освоения дисциплины Персональная эффективность**

Цель освоения дисциплины: участие в формировании следующих компетенций:

УК-1; Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий

УК-6; Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни

**Требования к результатам освоения дисциплины.**

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

п/№	Код компетенции	Содержание компетенции и (или ее части)	Индикаторы достижения компетенций:			
			Знать	Уметь	Владеть	Оценочные средства
1	УК-1	Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию	принципы сбора, отбора и обобщения информации; методики разработки стратегии действий для выявления и решения проблемной	применять методы системного подхода и критического анализа проблемных ситуаций, разрабатывать стратегию действий, принимать	методологии системного и критического анализа проблемных ситуаций; методиками постановки цели, определены способов	Персональная эффективность: Виды и формы учебной активности, тест, Персональная эффективность: Когнитивны



4 000462 69302

		действий	ситуации; методы критического анализа и оценки современных научных достижений, основные принципы критического анализа;	конкретные решения для реализации получать новые знания на основе анализа, синтеза и др.; собирать данные по сложным научным проблемам, относящимся к профессиональной области; осуществлять поиск информации и решений на основе действий, эксперимента и опыта.	ее достижения; навыками исследования проблемы профессиональной деятельности и применение анализа, синтеза и других методов интеллектуальной деятельности; разработки стратегии действий для решения профессиональных проблем.	е процессы и учебные умения, тест, Персональная эффективность: Мотивация и деятельность, тест, Персональная эффективность: Планирование и управление временем, тест, Персональная эффективность: Пример итогового тестирования, Персональная эффективность: Принципы эффективного обучения, тест, Персональная эффективность: Совладание со стрессом, профилактика стресса, тест, Персональная эффективность: Стресс и его последствия
--	--	----------	--	---	---	--



4 000462 69302

						я, тест, Персональн ая эффективно сть: Целевая регуляция, тест, Персональн ая эффективно сть: Цифровые помощники в планирован ии и тайм- менеджмен те, тест, Подготовка к итоговой аттестации_ ПЕРСОНА ЛЬНАЯ ЭФФЕКТИ ВНОСТЬ_Б иоинженери я и биоинформ атика, ЯДРО: Система оценивания
2	УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение	Знать основные принципы самовоспитания и самоуправления, исходя из требований рынка труда	Уметь определять приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки по выбранным критериям; выстраиват	Владеть способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворять образовательные интересы и потребности	Персональн ая эффективно сть: Виды и формы учебной активности, тест, Персональн ая эффективно сть: Когнитивны е процессы и учебные умения, тест, Персональн



4 000462 69302

		всей жизни		ь гибкую профессиональную траекторию, используя инструменты непрерывного образования, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности и требований рынка труда		ая эффективно сть: Мотивация и деятельность, тест, Персональная эффективность: Планирование и управление временем, тест, Персональная эффективность: Пример итогового тестирования, Персональная эффективность: Принципы эффективного обучения, тест, Персональная эффективность: Совладание со стрессом, профилактика стресса, тест, Персональная эффективность: Стресс и его последствия, тест, Персональная эффективность: Целевая
--	--	------------	--	--	--	--



4 000462 69302

					регуляция, тест, Персональн ая эффективно сть: Цифровые помощники в планирован ии и тайм- менеджмен те, тест, Подготовка к итоговой аттестации_ ПЕРСОНА ЛЬНАЯ ЭФФЕКТИ ВНОСТЬ_Б иоинженери я и биоинформ атика, ЯДРО: Система оценивания
--	--	--	--	--	---

**Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении**

п/№	Код компетенции	Наименование раздела/темы дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах	Оценочные средства
1	УК-1, УК-6	1. Эффективное обучение 1.1 Забудьте все, чему вас учили в школе: виды и формы учебной активности в высших учебных заведениях	Что такое лекция, семинар, практическое занятия и в чем их особенности? Знания, умения и навыки как результаты обучения, и их связь с разными типами занятий. Виды контроля знаний, умений и навыков, применяемые в этом курсе и в ВУЗе вообще. Готовимся к лекции, семинару, практикуму – на что стоит обратить внимание? Уровни обучения и учебные результаты (таксономия Блума и др.)	Персональная эффективность : Виды и формы учебной активности, тест Персональная эффективность : Пример итогового тестирования, ЯДРО:



4 000462 69302

				<p>Система оценивания, Подготовка к итоговой аттестации_ ПЕРСОНАЛЬН АЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ_Биоинженерия и биоинформатика</p> <p>Персональная эффективность : Когнитивные процессы и учебные умения, тест</p> <p>Персональная эффективность : Пример итогового тестирования, ЯДРО: Система оценивания, Подготовка к итоговой аттестации_ ПЕРСОНАЛЬН АЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ_Биоинженерия и биоинформатика</p> <p>Персональная эффективность : Принципы эффективного обучения, тест</p> <p>Персональная эффективность</p>
	<p>1.2 Как наш мозг усваивает новые знания: когнитивные процессы и учебные умения</p>	<p>Восприятие и внимание. Модальности восприятия, их соотношение в восприятии человека и индивидуальные особенности. Что такое внимание? Его виды и свойства. Понятие перцептивного цикла и перцептивных схем (У.Найссер). Память. Память как репродуктивный процесс (эксперименты Эббингауза; основные свойства памяти). Память как реконструктивный процесс (Бартлетт, Выготский и др.). Теория уровневой переработки информации Крейка и Локхарта. Учебные умения. Универсальные учебные умения, их виды. Универсальные учебные действия.</p>		
	<p>1.3 Учимся учиться: принципы эффективного обучения</p>	<p>Познавательные возможности, учебные умения, виды и формы учебной активности и управление учебной деятельностью. Построение индивидуальной образовательной траектории.</p>		



				: Пример итогового тестирования, ЯДРО: Система оценивания, Подготовка к итоговой аттестации_П ЕРСОНАЛЬН АЯ ЭФФЕКТИВН ОСТЬ_Биоинж енерия и биоинформати ка
2	УК-1, УК-6	2. Мотивация и целеполагание  2.1 Что нами движет: мотивация и деятельность	Понятия мотива и мотивации. Мотивация и самодетерминация. Теория мотивации Э.Деси и Р.Райана. Потребности в автономии, компетентности и принадлежности. Внутренняя и внешняя мотивация. Понятие самодетерминации. Понятие каузальных ориентаций. Виды мотивов и типы мотивации (автоматический, интегрированный, внешний, навязанный, согласованный, поток). Связь типов мотивации с эффективностью деятельностью. Понятие личных ценностей. Иерархия ценностей. Личностный выбор. Смыслообразование в контексте личностных ценностей. Реализуемость и барьерность личностных ценностей (важность vs доступность).	Персональная эффективность : Мотивация и деятельность, тест Персональная эффективность : Пример итогового тестирования, ЯДРО: Система оценивания, Подготовка к итоговой аттестации_П ЕРСОНАЛЬН АЯ ЭФФЕКТИВН ОСТЬ_Биоинж енерия и биоинформати ка  Персональная эффективность
		2.2 Автор своей жизни: целевая	Целеполагание. Техники целеполагания.	Персональная эффективность



4 000462 69302

		регуляция, ценностные основания целеполагания. Техники целеполагания	Самозффективность. Что такое : Целевая самозффективность? (по регуляция, А.Бандуре). Самозффективность тест и целеполагание. Развитие Персональная самозффективности. стиль : Пример Индивидуальный стиль : Пример деятельности. Карьерные цели. итогового Непрерывное обучение. тестирования, Профессионально значимые ЯДРО: качества и компетенции. Система Индивидуальная траектория оценивания, профессионального развития. Подготовка к итоговой аттестации_ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ_Биоинженерия и биоинформатика
3	УК-1, УК-6	3. Тайм-менеджмент  3.1 Как все успеть: планирование и управление временем	Постановка целей, Персональная приоритизация и контроль как эффективность основные составляющие техник : Планирование и управление временем, тест методики тайм-менеджмента. Персональная эффективность : Пример итогового тестирования, ЯДРО: Система оценивания, Подготовка к итоговой аттестации_ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ



		<p>3.2 Цифровые помощники в планировании и тайм-менеджменте</p>	<p>Календари, планировщики, их функции и возможности, опыт использования (Google-календарь, Todoist, Trello и проч.)</p>	<p>ОСТЬ_Биоинженерия и биоинформатика</p> <p>Персональная эффективность : Цифровые помощники в планировании и тайм-менеджменте, тест</p> <p>Персональная эффективность : Пример итогового тестирования, ЯДРО: Система оценивания, Подготовка к итоговой аттестации ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ_Биоинженерия и биоинформатика</p>
4	УК-1, УК-6	<p>4. Стресс-менеджмент</p> <p>4.1 То, что нас не убивает...: стресс и его последствия</p>	<p>Концепции стресса Селье, Лазаруса и проч. Совладание со стрессом. Защитные механизмы и копинг стратегии. Концепция жизнестойкости Мадди. Эмоциональное выгорание. Профессиональное выгорание. Профилактика выгорания. Психологические факторы стрессового реагирования. Подход Mindfulness как</p>	<p>Персональная эффективность : Стресс и его последствия, тест</p> <p>Персональная эффективность : Пример итогового тестирования, ЯДРО:</p>



4 000462 69302

		<p>современный психотерапевтический подход в работе с эмоциональной саморегуляцией. Основные техники, возможности и ограничения.</p>	<p>Система оценивания, Подготовка к итоговой аттестации_ ПЕРСОНАЛЬН АЯ ЭФФЕКТИВН ОСТЬ_Биоинж енерия и биоинформати ка</p>
	<p>4.2 Антихрупкость: совладание со стрессом, профилактика стресса</p>	<p>Виды и стадии стресса. Последствия стресса. Способы профилактики стресса. Ресурсы стрессоустойчивости.</p>	<p>Персональная эффективность : Совладание со стрессом, профилактика стресса, тест Персональная эффективность : Пример итогового тестирования, ЯДРО: Система оценивания, Подготовка к итоговой аттестации_ ПЕРСОНАЛЬН АЯ ЭФФЕКТИВН ОСТЬ_Биоинж енерия и биоинформати ка</p>

### Виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость		Трудоемкость по семестрам (Ч)
	объем в зачетных единицах	Объем в часах (Ч)	Семестр 1



4 000462 69302

	(ЗЕТ)		
Контактная работа, в том числе		40	40
Консультации, аттестационные испытания (КАТТ) (Экзамен)		4	4
Лекции (Л)		8	8
Лабораторные практикумы (ЛП)			
Практические занятия (ПЗ)		28	28
Клинико-практические занятия (КПЗ)			
Семинары (С)			
Работа на симуляторах (РС)			
Самостоятельная работа студента (СРС)		20	20
<b>ИТОГО</b>	<b>2</b>	<b>60</b>	<b>60</b>

### Содержание дисциплины (модуля) по видам занятий

#### Лекционные занятия

№ раздела	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема лекции	Применение ЭО и ДОТ	Объем, час.
1	Мотивация и целеполагание	Что нами движет: мотивация и деятельность	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	2
2	Стресс-менеджмент	То, что нас не убивает...: стресс и его последствия	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	2
3	Тайм-менеджмент	Как все успеть: планирование и управление временем	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	2
4	Эффективное обучение	Забудьте все, чему вас учили в школе: виды и формы учебной активности в высших учебных заведениях	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	2

#### Практические занятия

№ раздела	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема	Применение ЭО и ДОТ	Объем, час.
1	Мотивация и целеполагание	Что нами движет: мотивация и деятельность	Размещено в Информационной системе «Университет-	2



4 000462 69302

			Обучающийся»	
1	Мотивация и целеполагание	Автор своей жизни: целевая регуляция, ценностные основания целеполагания. Техники целеполагания	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	4
2	Стресс-менеджмент	То, что нас не убивает...: стресс и его последствия	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	4
2	Стресс-менеджмент	Антихрупкость: совладание со стрессом, профилактика стресса	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	4
3	Тайм-менеджмент	Как все успеть: планирование и управление временем	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	4
3	Тайм-менеджмент	Цифровые помощники в планировании и тайм-менеджменте	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	2
4	Эффективное обучение	Как наш мозг усваивает новые знания: когнитивные процессы и учебные умения	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	6
4	Эффективное обучение	Учимся учиться: принципы эффективного обучения	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»	2

### Самостоятельная работа студента

№ раздела	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема занятия	Вид СРС	Объем, час.
1	Мотивация и целеполагание	Что нами движет: мотивация и деятельность	Работа с литературой; подготовка эссе; самостоятельная работа с психодиагностическими методиками (самодиагностика); рефлексия пройденного материала	4
1	Мотивация и целеполагание	Автор своей жизни: целевая регуляция, ценностные основания целеполагания. Техники целеполагания	Самостоятельная работа с психодиагностическими методиками (самодиагностика); выполнение упражнений; рефлексия пройденного материала	2
2	Стресс-менеджмент	То, что нас не убивает...: стресс и его последствия	Работа с литературой; самостоятельная работа с	2



			психодиагностическими методиками (самодиагностика); выполнение упражнений; рефлексия пройденного материала	
2	Стресс-менеджмент	Антихрупкость: совладание со стрессом, профилактика стресса	Работа с литературой; самостоятельная работа с психодиагностическими методиками (самодиагностика); выполнение упражнений; рефлексия пройденного материала	2
3	Тайм-менеджмент	Как все успеть: планирование и управление временем	Выполнение упражнений; рефлексия пройденного материала	2
3	Тайм-менеджмент	Цифровые помощники в планировании и тайм-менеджменте	Самостоятельная работа с цифровыми инструментами	2
4	Эффективное обучение	Забудьте все, чему вас учили в школе: виды и формы учебной активности в высших учебных заведениях	Рефлексия пройденного материала	2
4	Эффективное обучение	Как наш мозг усваивает новые знания: когнитивные процессы и учебные умения	Работа с литературой; самостоятельная работа с психодиагностическими методиками (самодиагностика); самостоятельная работа с цифровыми инструментами; рефлексия пройденного материала	2
4	Эффективное обучение	Учимся учиться: принципы эффективного обучения	Самостоятельная работа с психодиагностическими методиками (самодиагностика); рефлексия пройденного материала	2

## Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Перечень основной литературы

№	Наименование согласно библиографическим требованиям
1	Нуркова В. В., Общая психология : учебник для вузов / В. В. Нуркова, Н. Б. Березанская.. — 3-е изд., пер. и доп. — Электрон. дан. — Москва : Юрайт, 2023. — 514 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16738-2 .

### Перечень дополнительной литературы



№	Наименование согласно библиографическим требованиям
1	Вумек Дж. Поднимая планку. Как работать эффективнее, мыслить масштабнее и успевать больше / Джейсон Вумек; пер. с англ. Н. Яцюк. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. - 304 с.
2	Фаулер С. Почему они не работают? Новый взгляд на мотивацию сотрудников / С. Фаулер — «Альпина Паблишер», 2014
3	Бэк Дж. Когнитивная терапия. Полное руководство: Пер. с англ. - М.: ООО "Вильямс", 2018.
4	Фаулер С. Ваш источник мотивации / С. Фаулер — «Альпина Паблишер», 2019
5	Современная психология мотивации (сборник) / Коллектив авторов — НПФ «Смысл», 2002 — (Психологические исследования)
6	Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. - М.: Смысла, 2007

### Перечень электронных образовательных ресурсов

№	Наименование ЭОР	Ссылка
1	Персональная эффективность: Пример итогового тестирования	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
2	Персональная эффективность: Стресс и его последствия, тест	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
3	Персональная эффективность: Виды и формы учебной активности	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
4	Персональная эффективность: Совладание со стрессом, профилактика стресса	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
5	Персональная эффективность: Стресс и его последствия	Размещено в Информационной системе «Университет-



4 000462 69302

		Обучающийся»
6	Персональная эффективность: Общие материалы	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
7	Персональная эффективность: Когнитивные процессы и учебные умения, тест	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
8	Персональная эффективность: Мотивация и деятельность	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
9	Персональная эффективность: Виды и формы учебной активности, тест	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
10	Персональная эффективность: Цифровые помощники в планировании и тайм-менеджменте, тест	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
11	ЯДРО: Система оценивания	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
12	Персональная эффективность: Принципы эффективного обучения	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
13	Персональная эффективность: Планирование и управление временем, тест	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»



4 000462 69302

14	Персональная эффективность: Целевая регуляция	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
15	Персональная эффективность: Цифровые помощники в планировании и тайм-менеджменте	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
16	Персональная эффективность: Совладание со стрессом, профилактика стресса, тест	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
17	Персональная эффективность: Планирование и управление временем	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
18	Подготовка к итоговой аттестации_ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ_Биоинженерия и биоинформатика	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
19	Персональная эффективность: Когнитивные процессы и учебные умения	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
20	Персональная эффективность: Специальность - Биоинженерия и Биоинформатика	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
21	Видео лекции по персональной эффективности	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
22	Персональная эффективность: Принципы эффективного	Размещено в



	обучения, тест	Информационной системе «Университет-Обучающийся»
23	Персональная эффективность: Мотивация и деятельность, тест	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
24	Персональная эффективность: Целевая регуляция, тест	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»


#### Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	№ учебных аудиторий и объектов для проведения занятий	Адрес учебных аудиторий и объектов для проведения занятий	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования
-------	---	---	---

Рабочая программа дисциплины разработана кафедрой Педагогики и медицинской психологии ИПСР

Принята на заседании кафедры Педагогики и медицинской психологии ИПСР  
от 16.01.2025, протокол № 23

Заведующий кафедрой  
Педагогики и медицинской  
психологии ИПСР

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Киселева М.Г.  
\_\_\_\_\_  
(фамилия, инициалы)

Одобрена Центральным методическим советом  
от 31.01.2025, протокол № 2

Председатель ЦМС

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(фамилия, инициалы)



4 000462 69302