



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

32.00.00 Науки о здоровье и профилактическая медицина

32.05.01 Медико-профилактическое дело

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, выработать 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 (или ее части)	Индикаторы достижения компетенций:			
			Знать	Уметь	Владеть	Оценочные средства
1	УК-1	Способен осуществлять критически анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать 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 000463 10002

		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: Владение со стрессом, профилактика стресса, тест, Персональная эффективность: Стресс
--	--	----------	--	---	---	--



4 000463 10002

						и его последстви 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_ МЕДИКО- ПРОФИЛА КТИЧЕСК ОЕ ДЕЛО, ЯДРО: Система оценивания
2	УК-6	Способен определять и реализовыв ать приоритеты собственно й деятельност и и способы ее совершенст вования на основе самооценки	Знать эффективн ые пути и способы совершенст вования собственно й профессион альной деятельност и.	Уметь определять приоритеты и планироват ь собственну ю профессион альную деятельност ь, контролиро вать и анализирова	Владеть навыками планирован ия собственно й профессион альной деятельност и.	Персональн ая эффективно сть: Виды и формы учебной активности, тест, Персональн ая эффективно сть: Когнитивны е процессы и учебные



4 000463 10002

		и образования в течение всей жизни		ть ее результаты. Уметь выбирать наиболее эффективные пути и способы совершенствования собственной профессиональной деятельности на основе самооценки .		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 000463 10002

						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_ МЕДИКО- ПРОФИЛА КТИЧЕСК ОЕ ДЕЛО, 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	Персональная эффективность : Виды и формы учебной активности, тест Персональная эффективность : Пример



4 000463 10002

			<p>обратить внимание? Уровни обучения и учебные результаты (таксономия Блума и др.)</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>Познавательные возможности, учебные умения, виды и формы учебной активности и управление учебной деятельностью. Построение индивидуальной образовательной траектории.</p>	<p>итогового тестирования, Подготовка к итоговой аттестации ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ДЕЛО, ЯДРО: Система оценивания</p> <p>Персональная эффективность : Когнитивные процессы и учебные умения, тест Персональная эффективность : Пример итогового тестирования, Подготовка к итоговой аттестации ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ДЕЛО, ЯДРО: Система оценивания</p> <p>Персональная эффективность : Принципы эффективного обучения, тест Персональная эффективность : Пример итогового</p>
	1.2 Как наш мозг усваивает новые знания: когнитивные процессы и учебные умения			
	1.3 Учимся учиться: принципы эффективного обучения			



				<p>тестирования, Подготовка к итоговой аттестации_П ЕРСОНАЛЬН АЯ ЭФФЕКТИВН ОСТЬ_МЕДИ КО- ПРОФИЛАКТ ИЧЕСКОЕ ДЕЛО, ЯДРО: Система оценивания</p>
2	УК-1, УК-6	<p>2. Мотивация и целеполагание</p> <p>2.1 Что нами движет: мотивация и деятельность</p> <p>2.2 Автор своей жизни: целевая регуляция, ценностные основания целеполагания. Техники целеполагания</p>	<p>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).</p> <p>Целеполагание. Техники целеполагания. Самоэффективность. Что такое самоэффективность? (по А.Бандуре). Самоэффективность и целеполагание. Развитие самоэффективности. Индивидуальный стиль деятельности. Карьерные цели.</p>	<p>Персональная эффективность : Мотивация и деятельность, тест Персональная эффективность : Пример итогового тестирования, Подготовка к итоговой аттестации_П ЕРСОНАЛЬН АЯ ЭФФЕКТИВН ОСТЬ_МЕДИ КО- ПРОФИЛАКТ ИЧЕСКОЕ ДЕЛО, ЯДРО: Система оценивания</p> <p>Персональная эффективность : Целевая регуляция, тест Персональная эффективность : Пример итогового</p>



4 000463 10002

			<p>Непрерывное обучение. Профессионально значимые качества и компетенции. Индивидуальная траектория профессионального развития.</p>	<p>тестирования, Подготовка к итоговой аттестации_ ПЕРСОНАЛЬН АЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ_МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ДЕЛО, ЯДРО: Система оценивания</p>
3	УК-1, УК-6	<p>3. Тайм-менеджмент</p> <p>3.1 Как все успеть: планирование и управление временем</p> <p>3.2 Цифровые помощники в планировании и тайм-менеджменте</p>	<p>Постановка целей, приоритизация и контроль как основные составляющие техник управления временем. Основные методики тайм-менеджмента.</p> <p>Календари, планировщики, их функции и возможности, опыт использования (Google-календарь, Todoist, Trello и проч.)</p>	<p>Персональная эффективность : Планирование и управление временем, тест Персональная эффективность : Пример итогового тестирования, Подготовка к итоговой аттестации_ ПЕРСОНАЛЬН АЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ_МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ДЕЛО, ЯДРО: Система оценивания</p> <p>Персональная эффективность : Цифровые помощники в планировании и тайм-менеджменте, тест</p>



4 000463 10002

				Персональная эффективность : Пример итогового тестирования, Подготовка к итоговой аттестации_ ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ_МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ДЕЛО, ЯДРО: Система оценивания
4	УК-1, УК-6	4. Стресс-менеджмент 4.1 То, что нас не убивает...: стресс и его последствия 4.2 Антихрупкость: совладание со стрессом, профилактика стресса	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 современный психотерапевтический подход в работе с эмоциональной саморегуляцией. Основные техники, возможности и ограничения. Виды и стадии стресса. Последствия стресса. Способы профилактики стресса. Ресурсы стрессоустойчивости.	Персональная эффективность : Стресс и его последствия, тест Персональная эффективность : Пример итогового тестирования, Подготовка к итоговой аттестации_ ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ_МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ДЕЛО, ЯДРО: Система оценивания Персональная эффективность : Совладание со стрессом, профилактика



4 000463 10002

			стресса, тест Персональная эффективность : Пример итогового тестирования, Подготовка к итоговой аттестации П ЕРСОНАЛЬН АЯ ЭФФЕКТИВН ОСТЬ_МЕДИ КО- ПРОФИЛАКТ ИЧЕСКОЕ ДЕЛО, ЯДРО: Система оценивания
--	--	--	---

Виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость		Трудоемкость по семестрам (Ч)
	объем в зачетных единицах (ЗЕТ)	Объем в часах (Ч)	Семестр 1
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
ИТОГО	2	60	60

Содержание дисциплины (модуля) по видам занятий

Лекционные занятия

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Тема лекции	Применение ЭО и ДОТ	Объем, час.



	(модуля)			
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-Обучающийся»	2
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-	2



			Обучающийся»	
--	--	--	--------------	--

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 психодиагностическими методиками (самодиагностика); выполнение упражнений; рефлексия пройденного материала	2
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



4 000463 10002

		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- Обучающийся»
6	Персональная эффективность: Специальность - Медико-профилактическое дело	Размещено в Информационной системе «Университет- Обучающийся»
7	Персональная эффективность: Общие материалы	Размещено в Информационной системе «Университет- Обучающийся»
8	Персональная эффективность: Когнитивные процессы и учебные умения, тест	Размещено в Информационной системе «Университет- Обучающийся»
9	Подготовка к итоговой аттестации_ ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ_ МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ДЕЛО	Размещено в Информационной системе «Университет- Обучающийся»
10	Персональная эффективность: Мотивация и деятельность	Размещено в Информационной системе «Университет- Обучающийся»
11	Персональная эффективность: Виды и формы учебной активности, тест	Размещено в Информационной системе «Университет- Обучающийся»
12	Персональная эффективность: Цифровые помощники в планировании и тайм-менеджменте, тест	Размещено в Информационной системе «Университет-



4 000463 10002

		Обучающийся»
13	ЯДРО: Система оценивания	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
14	Персональная эффективность: Принципы эффективного обучения	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
15	Персональная эффективность: Планирование и управление временем, тест	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
16	Персональная эффективность: Целевая регуляция	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
17	Персональная эффективность: Цифровые помощники в планировании и тайм-менеджменте	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
18	Персональная эффективность: Совладание со стрессом, профилактика стресса, тест	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
19	Персональная эффективность: Планирование и управление временем	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
20	Персональная эффективность: Когнитивные процессы и учебные умения	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
21	Видео лекции по персональной эффективности	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»



4 000463 10002

22	Персональная эффективность: Принципы эффективного обучения, тест	Размещено в 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

Киселева М.Г.

Педагогики и медицинской психологии ИПСР

(подпись)

(фамилия, инициалы)

Одобрена Центральным методическим советом
от 31.01.2025, протокол №2

Председатель ЦМС

Литвинова Т.М.

(подпись)

(фамилия, инициалы)