



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 - бакалавриат - программа бакалавриата

01.00.00 Математика и механика

01.03.03 Механика и математическое моделирование

Цель освоения дисциплины Персональная эффективность

Цель освоения дисциплины: участие в формировании следующих компетенций:

УК-1; Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

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 поиск, критически анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	линейную алгебру и начала матричного анализа в объеме, указанном в программе	применять инструменты матричного анализа с целью максимального упрощения решаемых задач	навыками решения задач по линейной алгебре и началам матричного анализа	Персональная эффективность: Виды и формы учебной активности, тест, Персональная эффективность: Когнитивные процессы и учебные



4 000558 78702

					<p>умения, тест, Персональн ая эффективно сть: Мотивация и деятельност ь, тест, Персональн ая эффективно сть: Планирован ие и управление временем, тест, Персональн ая эффективно сть: Пример итогового тестирован ия, Персональн ая эффективно сть: Принципы эффективно го обучения, тест, Персональн ая эффективно сть: Совладание со стрессом, профилакти ка стресса, тест, Персональн ая эффективно сть: Стресс и его последстви я, тест, Персональн</p>
--	--	--	--	--	--



4 000558 78702

						<p>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 АКАЛАВР Ы</p>
--	--	--	--	--	--	--

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	<p>1. Эффективное обучение</p> <p>1.1 Забудьте все, чему вас учили в школе: виды и формы учебной активности в высших учебных заведениях</p>	<p>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.)</p>	<p>Персональная эффективность : Виды и формы учебной активности, тест Подготовка к итоговой аттестации_ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ_БАКАЛАВРЫ,</p>



4 000558 78702

		<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>Персональная эффективность : Пример итогового тестирования</p> <p>Персональная эффективность : Когнитивные процессы и учебные умения, тест Подготовка к итоговой аттестации_ ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ_БАКАЛАВРЫ,</p> <p>Персональная эффективность : Пример итогового тестирования</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>	<p>Персональная эффективность : Принципы эффективного обучения, тест Подготовка к итоговой аттестации_ ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ_БАКАЛАВРЫ,</p> <p>Персональная эффективность : Пример итогового тестирования</p>



2	УК-1	<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. Непрерывное обучение. Профессионально значимые качества и компетенции. Индивидуальная траектория профессионального развития.</p>	<p>Персональная эффективность : Мотивация и деятельность, тест Подготовка к итоговой аттестации_ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ_БАКАЛАВРЫ, Персональная эффективность : Пример итогового тестирования</p> <p>Персональная эффективность : Целевая регуляция, тест Подготовка к итоговой аттестации_ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ_БАКАЛАВРЫ, Персональная эффективность : Пример итогового тестирования</p>
---	------	---	---	--



3	УК-1	<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 :</p> <p>Планирование и управление временем, тест Подготовка к итоговой аттестации_ ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ_БАКАЛАВРЫ,</p> <p>Персональная эффективность : Пример итогового тестирования</p> <p>Персональная эффективность : Цифровые помощники в планировании и тайм-менеджменте, тест Подготовка к итоговой аттестации_ ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ_БАКАЛАВРЫ,</p> <p>Персональная эффективность : Пример итогового тестирования</p>
4	УК-1	4. Стресс-менеджмент		



4 000558 78702

	<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 современный психотерапевтический подход в работе с эмоциональной саморегуляцией. Основные техники, возможности и ограничения.</p>	<p>Персональная эффективность : Стресс и его последствия, тест Подготовка к итоговой аттестации_ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ_БАКАЛАВРЫ, Персональная эффективность : Пример итогового тестирования</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 Подготовка к итоговой аттестации_ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ_БАКАЛАВРЫ, Персональная эффективность : Пример итогового тестирования</p>

Виды учебной работы

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



	единицах (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
ИТОГО	2	60	60

Содержание дисциплины (модуля) по видам занятий

Лекционные занятия

№ раздел а	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

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



4 000558 78702

	целеполагание	деятельность	«Университет-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	Работа с литературой;	2



		и его последствия	самостоятельная работа с 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., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 524 с.



2	Фаулер С. Ваш источник мотивации / С. Фаулер — «Альпина Паблишер», 2019
3	Современная психология мотивации (сборник) / Коллектив авторов — НПФ «Смысл», 2002 — (Психологические исследования)
4	Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. - М.: Смысла, 2007

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.

Перечень электронных образовательных ресурсов

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



4 000558 78702

		системе «Университет- Обучающийся»
6	Персональная эффективность: Стресс и его последствия	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	Персональная эффективность: Мотивация и деятельность	Размещено в Информационной системе «Университет- Обучающийся»
10	Персональная эффективность: Виды и формы учебной активности, тест	Размещено в Информационной системе «Университет- Обучающийся»
11	Персональная эффективность: Цифровые помощники в планировании и тайм-менеджменте, тест	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



4 000558 78702

		«Университет-Обучающийся»
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	Персональная эффективность: Бакалавры	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
19	Персональная эффективность: Когнитивные процессы и учебные умения	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
20	Видео лекции по персональной эффективности	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
21	Персональная эффективность: Принципы эффективного обучения, тест	Размещено в Информационной системе «Университет-



4 000558 78702

		Обучающийся»
22	Персональная эффективность: Мотивация и деятельность, тест	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
23	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)