



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

31.00.00 Клиническая медицина

31.05.01 Лечебное 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, 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 (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, определения способов | Персональная эффективность: Виды и формы учебной активности, тест, Персональная эффективность: Когнитивны |



|  |  |          |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|--|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | действий | ситуации; методы критического анализа и оценки современных научных достижений, основные принципы критического анализа; | конкретные решения для ее 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 с применением 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<br>последстви<br>я, тест,<br>Персональн<br>ая<br>эффективно<br>сть:<br>Целевая<br>регуляция,<br>тест,<br>Персональн<br>ая<br>эффективно<br>сть:<br>Цифровые<br>помощники<br>в<br>планирован<br>ии и тайм-<br>менеджмен<br>те, тест,<br>Подготовка<br>к итоговой<br>аттестации_<br>ПЕРСОНА<br>ЛЬНАЯ<br>ЭФФЕКТИ<br>ВНОСТЬ_Л<br>ЕЧЕБНОЕ<br>ДЕЛО,<br>ЯДРО:<br>Система<br>оценивания |
| 2 | УК-6 | Способен<br>определять<br>и<br>реализовыв<br>ать<br>приоритеты<br>собственно<br>й<br>деятельност<br>и и способы<br>ее<br>совершенст<br>вования на<br>основе<br>самооценки<br>и<br>образования | Знать<br>важность<br>планирован<br>ия<br>перспектив<br>ных целей<br>деятельност<br>и с учетом<br>условий,<br>средств,<br>личностных<br>возможност<br>ей, этапов<br>карьерного<br>роста,<br>временной<br>перспектив | Уметь<br>определять<br>приоритеты<br>профессион<br>альной<br>деятельност<br>и и способы<br>ее<br>совершенст<br>вования на<br>основе<br>самооценки<br>;<br>контролиро<br>вать и<br>оценивать<br>компоненты | Владеть<br>навыками<br>планирован<br>ия<br>собственно<br>й<br>профессион<br>альной<br>деятельност<br>и и<br>саморазвит<br>ия,<br>изучения<br>дополнител<br>ьных<br>образовател<br>ьных | Персональн<br>ая<br>эффективно<br>сть: Виды и<br>формы<br>учебной<br>активности,<br>тест,<br>Персональн<br>ая<br>эффективно<br>сть:<br>Когнитивны<br>е процессы<br>и учебные<br>умения,<br>тест,                                                                                                                                                                                      |



|  |  |                         |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                     |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|--|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | в течение<br>всей жизни | ы развития<br>деятельност<br>и и<br>требований<br>рынка<br>труда;<br>технологию<br>и методику<br>самооценки<br>; основные<br>принципы<br>самовоспит<br>ания и<br>самообразо<br>вания. | профессион<br>альной<br>деятельност<br>и;<br>планироват<br>ь<br>самостоятел<br>ьную<br>деятельност<br>ь в решении<br>профессион<br>альных<br>задач. | программ. | Персональн<br>ая<br>эффективно<br>сть:<br>Мотивация<br>и<br>деятельност<br>ь, тест,<br>Персональн<br>ая<br>эффективно<br>сть:<br>Планирован<br>ие и<br>управление<br>временем,<br>тест,<br>Персональн<br>ая<br>эффективно<br>сть: Пример<br>итогового<br>тестирован<br>ия,<br>Персональн<br>ая<br>эффективно<br>сть:<br>Принципы<br>эффективно<br>го<br>обучения,<br>тест,<br>Персональн<br>ая<br>эффективно<br>сть:<br>Совладание<br>со<br>стрессом,<br>профилакти<br>ка стресса,<br>тест,<br>Персональн<br>ая<br>эффективно<br>сть: Стресс<br>и его<br>последстви<br>я, тест,<br>Персональн |
|--|--|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  | ая<br>эффективно<br>сть:<br>Целевая<br>регуляция,<br>тест,<br>Персональн<br>ая<br>эффективно<br>сть:<br>Цифровые<br>помощники<br>в<br>планирован<br>ии и тайм-<br>менеджмен<br>те, тест,<br>Подготовка<br>к итоговой<br>аттестации_<br>ПЕРСОНА<br>ЛЬНАЯ<br>ЭФФЕКТИ<br>ВНОСТЬ_Л<br>ЕЧЕБНОЕ<br>ДЕЛО,<br>ЯДРО:<br>Система<br>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,<br>УК-6   | 1. Эффективное обучение<br><br>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 | Персональная эффективность : Виды и формы учебной активности, тест<br>Персональная эффективность : Пример итогового |



|  |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                | обучения и учебные результаты (таксономия Блума и др.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | тестирования, ЯДРО: Система оценивания, Подготовка к итоговой аттестации_ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ_ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО                                                                                                                        |
|  | 1.2 Как наш мозг усваивает новые знания: когнитивные процессы и учебные умения | 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 уровней переработки информации Крейка и Локхарта. Учебные умения. Универсальные учебные умения, их виды. Универсальные учебные действия. | Персональная эффективность : Когнитивные процессы и учебные умения, тест Персональная эффективность : Пример итогового тестирования, ЯДРО: Система оценивания, Подготовка к итоговой аттестации_ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ_ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО |
|  | 1.3 Учимся учиться: принципы эффективного обучения                             | Познавательные возможности, учебные умения, виды и формы учебной активности и управление учебной деятельностью. Построение индивидуальной образовательной траектории.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Персональная эффективность : Принципы эффективного обучения, тест Персональная эффективность : Пример итогового                                                                                                                          |



|   |               |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |               |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | тестирования,<br>ЯДРО:<br>Система<br>оценивания,<br>Подготовка к<br>итоговой<br>аттестации_П<br>ЕРСОНАЛЬН<br>АЯ<br>ЭФФЕКТИВН<br>ОСТЬ_ЛЕЧЕБ<br>НОЕ ДЕЛО                                                                                                                                                                                                                |
| 2 | УК-1,<br>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.</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</p> | <p>Персональная эффективность : Мотивация и деятельность, тест</p> <p>Персональная эффективность : Пример итогового тестирования, ЯДРО:<br/>Система<br/>оценивания,<br/>Подготовка к<br/>итоговой<br/>аттестации_П<br/>ЕРСОНАЛЬН<br/>АЯ<br/>ЭФФЕКТИВН<br/>ОСТЬ_ЛЕЧЕБ<br/>НОЕ ДЕЛО</p> <p>Персональная эффективность : Целевая регуляция, тест</p> <p>Персональная</p> |



|   |            |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |            | Техники целеполагания                                                                                                                                   | самоэффективности. Индивидуальный стиль деятельности. Карьерные цели. Непрерывное обучение. Профессионально значимые качества и компетенции. Индивидуальная траектория профессионального развития.                                                            | эффективность : Пример итогового тестирования, ЯДРО: Система оценивания, Подготовка к итоговой аттестации_ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ_ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО                                                                                                                                                    |
| 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</p> | <p>Персональная эффективность : Планирование и управление временем, тест Персональная эффективность : Пример итогового тестирования, ЯДРО: Система оценивания, Подготовка к итоговой аттестации_ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ_ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО</p> <p>Персональная эффективность : Цифровые помощники в</p> |





|   |               |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |               |                                                                                     | проч.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | планировании<br>и тайм-менеджменте,<br>тест<br>Персональная<br>эффективность<br>: Пример<br>итогового<br>тестирования,<br>ЯДРО:<br>Система<br>оценивания,<br>Подготовка к<br>итоговой<br>аттестации_П<br>ЕРСОНАЛЬН<br>АЯ<br>ЭФФЕКТИВН<br>ОСТЬ_ЛЕЧЕБ<br>НОЕ ДЕЛО                             |
| 4 | УК-1,<br>УК-6 | 4. Стресс-менеджмент<br><br>4.1 То, что нас не убивает...: стресс и его последствия | 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. | Персональная<br>эффективность<br>: Стресс и его<br>последствия,<br>тест<br>Персональная<br>эффективность<br>: Пример<br>итогового<br>тестирования,<br>ЯДРО:<br>Система<br>оценивания,<br>Подготовка к<br>итоговой<br>аттестации_П<br>ЕРСОНАЛЬН<br>АЯ<br>ЭФФЕКТИВН<br>ОСТЬ_ЛЕЧЕБ<br>НОЕ ДЕЛО |



|  |  |                                                                 |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|--|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | 4.2 Антихрупкость: совладание со стрессом, профилактика стресса | Виды и стадии стресса. Последствия стресса. Способы профилактики стресса. Ресурсы стрессоустойчивости. | Персональная эффективность : Совладание со стрессом, профилактика стресса, тест Персональная эффективность : Пример итогового тестирования, ЯДРО: Система оценивания, Подготовка к итоговой аттестации ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ_ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО |
|--|--|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 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)                               |                                 |                   |                               |
| Клинико-практические занятия (КПЗ)                      |                                 |                   |                               |
| Семинары (С)                                            |                                 | 28                | 28                            |
| Работа на симуляторах (РС)                              |                                 |                   |                               |
| Самостоятельная работа студента (СРС)                   |                                 | 20                | 20                            |



|       |   |    |    |
|-------|---|----|----|
| ИТОГО | 2 | 60 | 60 |
|-------|---|----|----|

## Содержание дисциплины (модуля) по видам занятий

### Лекционные занятия

| №<br>раздел<br>а | Наименование<br>раздела<br>дисциплины<br>(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           |

### Семинары

| №<br>раздел<br>а | Наименование<br>раздела<br>дисциплины<br>(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                                                                            | Размещено в                                                  | 2           |



|   |                      |                                                                            |                                                              |   |
|---|----------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---|
|   |                      | планировании и тайм-менеджменте                                            | Информационной системе «Университет-Обучающийся»             |   |
| 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 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: Специальность - Лечебной дело                | 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 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<br>«Университет-<br>Обучающийся»                                  |
| 9  | Персональная эффективность: Мотивация и деятельность                                   | Размещено в<br>Информационной<br>системе<br>«Университет-<br>Обучающийся» |
| 10 | Персональная эффективность: Виды и формы учебной активности, тест                      | Размещено в<br>Информационной<br>системе<br>«Университет-<br>Обучающийся» |
| 11 | Персональная эффективность: Цифровые помощники в планировании и тайм-менеджменте, тест | Размещено в<br>Информационной<br>системе<br>«Университет-<br>Обучающийся» |
| 12 | ЯДРО: Система оценивания                                                               | Размещено в<br>Информационной<br>системе<br>«Университет-<br>Обучающийся» |
| 13 | Персональная эффективность: Принципы эффективного обучения                             | Размещено в<br>Информационной<br>системе<br>«Университет-<br>Обучающийся» |
| 14 | Персональная эффективность: Планирование и управление временем, тест                   | Размещено в<br>Информационной<br>системе<br>«Университет-<br>Обучающийся» |
| 15 | Подготовка к итоговой аттестации_ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ_ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО              | Размещено в<br>Информационной<br>системе<br>«Университет-<br>Обучающийся» |
| 16 | Персональная эффективность: Целевая регуляция                                          | Размещено в<br>Информационной<br>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» |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | кабинет №6<br>(84,8 кв.м.)                            | 241017, Брянская область, г.о. г.Брянск, г. Брянск ул. Вокзальная, д.132, учебный корпус, 1 этаж | <b>Лекционная аудитория на 100 посадочных мест</b><br>Оборудование:<br>Панель интеракт. NexTouch NextPanel 75 IFPKV3INT75 75" IR Android DDR4 8Gb SSD 64Gb 4K (3840x2160) W – 1шт.<br>Ноутбук Dell Vostro – 1 шт.<br>Акустическая система – 1 шт.<br>Стул “ИЗО” с пюпитром мк черный, ткань черный WIN 16 – 100 шт.                                                                                                                                               |
| 2     | кабинет №35<br>(39.6 кв.м.)                           | 241017, Брянская область, г.о. г.Брянск, г. Брянск ул. Вокзальная, д.132, учебный корпус, 1 этаж | <b>Кабинет для самостоятельных работ – 26 посадочных мест</b><br>Оборудование:<br>Стол ученический – 13 шт.<br>Стул ученический – 26 шт.<br>Ноутбук, имеющий свободный доступ в Интернет – 1 шт.                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3     | кабинет №21<br>(62,4 кв.м.)                           | 241017, Брянская область, г.о. г.Брянск, г. Брянск ул. Вокзальная, д.132, учебный корпус, 2 этаж | <b>Учебная аудитория для проведения практических занятий – 26 посадочных мест</b><br>Оборудование:<br>Доска-флипчарт магнитно-маркерная на колесах – 1 шт.<br>Маркеры для магнитной белой доски стираемые, фломастеры на магните набор 12 штук с губкой, 4 цвета, Brauberg Universal, 152491 – 1 шт.<br>Стол ученический – 13 шт.<br>Стул ученический – 26 шт.<br>Стол письменный – 1 шт.<br>Стул преподавателя – 1 шт.<br>Шкаф для хранения оборудования – 2 шт. |

Рабочая программа дисциплины разработана кафедрой Педагогики и медицинской психологии ИПСР

Принята на заседании кафедры Педагогики и медицинской психологии ИПСР

от «21» апреля 2025 г., протокол № 26



Киселева М.Г.

Заведующий кафедрой

Педагогики и медицинской  
психологии ИПСР

(подпись)

(фамилия, инициалы)

Одобрена Центральным методическим советом  
от «22» апреля 2025 г., протокол № 3

Председатель ЦМС

(подпись)

(фамилия, инициалы)