



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)  
«15» июня 2023  
протокол №6

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Персональная эффективность  
основная профессиональная Высшее образование - бакалавриат - программа бакалавриата  
19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии  
19.03.01 Биотехнология  
Медицинская биотехнология

**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

УК-6; Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов 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 поиск, критически анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленн	методики поиска, сбора и обработки информации, метод системного анализа; актуальные российские и зарубежные источники	применять методики поиска, сбора, обработки информации, системный подход для решения поставленн	методами поиска, сбора и критическог о анализа и синтеза информации, методикой системного подхода для решения	Персональн ая эффективн ость: Виды и формы учебной активности, тест, Персональн ая эффективн ость: Когнитивны



0 000330 45700

		ых задач	информаци и в сфере профессион альной деятельност и	ть критически й анализ и синтез информаци и, полученной из актуальных российских и зарубежных источников; применять системный подход для решения поставленн ых задач	поставленн ых задач	е процессы и учебные 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 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, ЯДРО: Система оценивания
2	УК-6	Способен управлять своим временем, выстраиват ь и реализовыв ать траекторию саморазвит ия на основе принципов образования в течение всей жизни	Знать основные принципы самовоспит ания и самообразо вания, исходя из требований рынка труда	Уметь определять приоритеты профессион ального роста и способы совершенст вования собственно й деятельност и на основе самооценки по выбранным критериям;	Владеть способами управления своей познаватель ной деятельност ью и удовлетворя ть образовател ьные интересы и потребност и	Персональн ая эффективно сть: Виды и формы учебной активности, тест, Персональн ая эффективно сть: Когнитивны е процессы и учебные умения, тест,



0 000330 45700

				выстраивать гибкую профессиональную траекторию, используя инструменты непрерывного образования, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности и требований рынка труда	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, тест, Персональн
--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



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

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

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



0 000330 45700

		<p>обучения и учебные результаты (таксономия Блума и др.)</p>	<p>АЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ_БАКАЛАВРЫ, Персональная эффективность : Пример итогового тестирования, ЯДРО: Система оценивания</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>Персональная эффективность : Когнитивные процессы и учебные умения, тест Подготовка к итоговой аттестации_ ПЕРСОНАЛЬНАЯ АЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ_БАКАЛАВРЫ, Персональная эффективность : Пример итогового тестирования, ЯДРО: Система оценивания</p> <p>Персональная эффективность : Принципы эффективного обучения, тест Подготовка к итоговой аттестации_ ПЕРСОНАЛЬНАЯ АЯ</p>
		<p>1.2 Как наш мозг усваивает новые знания: когнитивные процессы и учебные умения</p>		
		<p>1.3 Учимся учиться: принципы эффективного обучения</p>		



				ЭФФЕКТИВНОСТЬ_БАКАЛАВРЫ, Персональная эффективность : Пример итогового тестирования, ЯДРО: Система оценивания
2	УК-1, УК-6	2. Мотивация и целеполагание 2.1 Что нами движет: мотивация и деятельность 2.2 Автор своей жизни: целевая регуляция, ценностные основания целеполагания. Техники целеполагания	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). Целеполагание. Техники целеполагания. Самоэффективность. Что такое самоэффективность? (по А.Бандуре). Самоэффективность и целеполагание. Развитие самоэффективности. Индивидуальный стиль	Персональная эффективность : Мотивация и деятельность, тест Подготовка к итоговой аттестации_ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ_БАКАЛАВРЫ, Персональная эффективность : Пример итогового тестирования, ЯДРО: Система оценивания Персональная эффективность : Целевая регуляция, тест Подготовка к итоговой аттестации_П



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





				тест Подготовка к итоговой аттестации_ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ_БАКАЛАВРЫ, Персональная эффективность : Пример итогового тестирования, 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	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 Подготовка к итоговой аттестации_ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ_БАКАЛАВРЫ, Персональная эффективность : Пример итогового тестирования, ЯДРО: Система оценивания  Персональная эффективность : Совладание со стрессом,



		стресса		профилактика стресса, тест Подготовка к итоговой аттестации_ ПЕРСОНАЛЬН АЯ ЭФФЕКТИВН ОСТЬ_БАКАЛ АВРЫ, Персональная эффективность : Пример итогового тестирования, 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 (КАТГ) (Экзамен)		4	4
Лекции (Л)		8	8
Лабораторные практикумы (ЛП)			
Практические занятия (ПЗ)		28	28
Клинико-практические занятия (КПЗ)			
Семинары (С)			
Работа на симуляторах (РС)			
Самостоятельная работа студента (СРС)		20	20
<b>ИТОГО</b>	<b>2</b>	<b>60</b>	<b>60</b>

### Содержание дисциплины (модуля) по видам занятий

#### Лекционные занятия

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



раздел а	раздела дисциплины (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 а	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-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	Работа с литературой;	2



	обучение	знания: когнитивные процессы и учебные умения	самостоятельная работа с психодиагностическими методиками (самодиагностика); самостоятельная работа с цифровыми инструментами; рефлексия пройденного материала	
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-



0000330 45700

		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 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	Размещено в



0000330 45700

	активности, тест	Информационной системе «Университет-Обучающийся»
11	Персональная эффективность: Цифровые помощники в планировании и тайм-менеджменте, тест	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
12	ЯДРО: Система оценивания	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
13	Персональная эффективность: Принципы эффективного обучения	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
14	Персональная эффективность: Планирование и управление временем, тест	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
15	Персональная эффективность: Целевая регуляция	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
16	Персональная эффективность: Цифровые помощники в планировании и тайм-менеджменте	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
17	Персональная эффективность: Совладание со стрессом, профилактика стресса, тест	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»
18	Персональная эффективность: Планирование и управление временем	Размещено в Информационной системе



0000330 45700

		«Университет-Обучающийся»
19	Персональная эффективность: Бакалавры	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
-------	-------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Рабочая программа дисциплины разработана кафедрой Педагогика и медицинской психологии ИПСР





Разработчики:

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

Заведующий кафедрой

Педагогики и медицинской  
психологии ИПСР

\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ (фамилия, инициалы)

Одобрена Центральным методическим советом  
от , протокол №

Председатель ЦМС

\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ (фамилия, инициалы)

