Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный технический университет»

Кафедра управление стратегии образования

“УТВЕРЖДАЮ”
ДЕКАН ФЭН
д.т.н. Русина А. Г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ НЕКВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
31.08.2026
Владелец: д.т.н. Русина А. Г.
Срок действия: не ограничен
Адрес хранения электронного документа:
https://www.nstu.ru/university/info/sveden/education

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Профессиональное выгорание

Образовательная программа: 13.04.02 Электроэнергетика и электротехника, магистерская программа: Техника и электрофизика высоких напряжений

Курс: 1, семестр : 2

Факультет энергетики,

		Семестр
№	**Вид деятельности**	**2**
1	Всего зачетных единиц (кредитов)	3
2	Всего часов	108
3	Всего занятий в контактной форме, час.	40
4	Лекции, час.	18
5	Практические занятия, час.	18
6	Лабораторные занятия, час.	0
7	из них в активной и интерактивной форме, час.	0
8	из них практической подготовки, час.	1
9	Аттестация, час.	2
10	Консультации, час.	2
11	Самостоятельная работа, час.	68
12	Виды самостоятельной работы (курсовой проект, курсовая работа, РГЗ(Р)/реферат, подготовка к контрольной работе)	
13	Вид аттестации	3

Новосибирск 2026

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению (специальности): 13.04.02 Электроэнергетика и электротехника

ФГОС введен в действие приказом №147 от 28.02.2018 г. , дата утверждения: 22.03.2018 г.

Место дисциплины в структуре учебного плана: Факультативные дисциплины

Рабочая программа разработана на основе компетентностной модели выпускника по направлению (специальности): 13.04.02 Электроэнергетика и электротехника

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры

УСО, 31.08.2026

Утверждена на совете факультета энергетики, протокол № 8 от 31.08.2026

Заведующий кафедрой:

Ответственный за образовательную программу:

заведующий кафедрой Трофимов А. С.

1. Внешние требования

Таблица 1.1

Группа	Компетенции
	Индикаторы достижения компетенций
Профессиональные компетенции	ПК-1.В/ПР Способен осуществлять профессиональную деятельность с учетом региональных особенностей и потребностей работодателей.
	ПК-1.В/ПР. 2 Умеет решать профессиональные задачи на предприятиях и в организациях профильной отрасли своего региона.

2. Требования НГТУ к планируемым результатам обучения, соотнесенным с индикаторами достижения компетенций

Таблица 2.1

Индикаторы достижения компетенций	Формы организации занятий
Результаты обучения	
ПК-1.В/ПР. 2 Умеет решать профессиональные задачи на предприятиях и в организациях профильной отрасли своего региона.	
Умеет проводить оценку особенностей рынка труда, понимать тенденции, происходящие в динамике	Лекции; Практические занятия; Самостоятельная работа
Умеет анализировать разнообразие культур впроцессе общения	Лекции; Практические занятия; Самостоятельная работа
Умеет выстраивать собственный день наиболее оптимальным способом	Лекции; Практические занятия; Самостоятельная работа
Умеет определять причины выгорания на предприятиях и в организациях профильной отрасли	Лекции; Практические занятия; Самостоятельная работа

3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 3.1

Темы лекций	Часы	Из них в форме практ. подг., час.	Активные формы, час.	Индикаторы достижения компетенций	Учебная деятельность
Семестр: 2					
Дидактическая единица: Причины и последствия профессионального выгорания					
1. Причины профессионального выгорания	6	0	0	ПК-1.В/ПР.2	Просмотр видеолекции, изучение расширенного конспекта лекции, самостоятельное выполнение задания по теме, тестирование
Дидактическая единица: Профилактирование выгорания: технологии самоменеджмента					
1. Профессиональное выгорание	6	1	0	ПК-1.В/ПР.2	Самостоятельное изучение материала
Дидактическая единица: Профилактирование профессионального выгорания в организации					
8. Признаки и риски профессионального выгорания сотрудников	6	0	0	ПК-1.В/ПР.2	Просмотр видеолекции, изучение расширенного конспекта лекции, самостоятельное выполнение задания по теме, тестирование

Темы практических занятий	Часы	Из них в форме практ. подг., час.	Активные формы, час.	Индикаторы достижения компетенций	Учебная деятельность

Семестр: 2					
Дидактическая единица: Причины и последствия профессионального выгорания					
11. Диагностика уровня профессионального выгорания и стрессоустойчивости	8	0	0	ПК-1.В/ПР.2	Просмотр видеолекции, изучение расширенного конспекта лекции, самостоятельное выполнение задания по теме, тестирование
Дидактическая единица: Профилактирование выгорания: технологии самоменеджмента					
7. Освоение техник саморегуляции и профилактики эмоционального истощения	8	0	0	ПК-1.В/ПР.2	Просмотр видеолекции, изучение расширенного конспекта лекции, самостоятельное выполнение задания по теме, тестирование
Дидактическая единица: Профилактирование профессионального выгорания в организации					
9. Направления профилактирования выгорания к компании	2	0	0	ПК-1.В/ПР.2	Просмотр видеолекции, изучение расширенного конспекта лекции, самостоятельное выполнение задания по теме, тестирование

Темы для самостоятельного изучения	Часы	Из них в форме практ. подг., час.	Активные формы, час.	Индикаторы достижения компетенций	Учебная деятельность
Семестр: 2					
Дидактическая единица: Причины и последствия профессионального выгорания					
2. Стадии профессионального выгорания	12	0	0	ПК-1.В/ПР.2	Просмотр видеолекции, изучение расширенного конспекта лекции, самостоятельное выполнение задания по теме, тестирование
3. Последствия профессионального выгорания	12	0	0	ПК-1.В/ПР.2	Просмотр видеолекции, изучение расширенного конспекта лекции, самостоятельное выполнение задания по теме, тестирование
Дидактическая единица: Профилактирование выгорания: технологии самоменеджмента					
5. Стратегия "помоги себе сам"	12	0	0	ПК-1.В/ПР.2	Просмотр видеолекции, изучение расширенного конспекта лекции, самостоятельное выполнение задания по теме, тестирование
6. Инструменты балансировки сфер жизни	12	0	0	ПК-1.В/ПР.2	Просмотр видеолекции, изучение расширенного конспекта лекции, самостоятельное выполнение задания по теме, тестирование
Дидактическая единица: Профилактирование профессионального выгорания в организации					

10. Программы благополучия сотрудников Well-being	18	0	0	ПК-1.В/ПР.2	Просмотр видеолекции, изучение расширенного конспекта лекции, самостоятельное выполнение задания по теме, тестирование

3.1 Практическая подготовка

Таблица 3.2

№	Темы занятий	Формы организации занятий	Содержание практической подготовки (виды работ)
1	Профессиональное выгорание	Л	Выполняет следующие виды работ: отработка практических навыков

3.2 Самостоятельная работа обучающегося

Таблица 3.3

№	Виды самостоятельной работы	Индикаторы достижения компетенций	Часы на выполнение	Часы на консультации
Семестр: 2				
1	Дополнительная учебная деятельность	ПК-1.В/ПР.2	0	0
Дополнительная учебная деятельность представляет собой внепрограммные активности, которые углубляют знания и развивают навыки в рамках изучаемой дисциплины: Борисова А. А. Профилактирование профессионального выгорания: гореть, но не сгорая : массовый открытый онлайн курс / А. А. Борисова, Т. Г. Озерникова, В. А. Виниченко ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, 2023.- Текст : электронный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=226886 https://vk.com/video-218969155_456239120?list=ln-4cLEMzZxIotS1JN93Y.- Загл. с титул. экрана Рецензируемое электронное учебное издание НГТУ.				
2	Подготовка к аттестации	ПК-1.В/ПР.2	2	2
Подготовка к аттестации представляет собой систематическую работу, направленную на повторение, закрепление и углубление знаний, умений и навыков, полученных в ходе изучения предмета. Цель - сформировать готовность к оценке уровня освоения программы и подтвердить достижение запланированных результатов обучения: Борисова А. А. Профилактирование профессионального выгорания: гореть, но не сгорая : массовый открытый онлайн курс / А. А. Борисова, Т. Г. Озерникова, В. А. Виниченко ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, 2023.- Текст : электронный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=226886 https://vk.com/video-218969155_456239120?list=ln-4cLEMzZxIotS1JN93Y.- Загл. с титул. экрана Рецензируемое электронное учебное издание НГТУ.				
3	Самостоятельное изучение теоретического материала	ПК-1.В/ПР.2	66	0
Студент изучает темы, приведенные в таблице 3.1 : Борисова А. А. Профилактирование профессионального выгорания: гореть, но не сгорая : массовый открытый онлайн курс / А. А. Борисова, Т. Г. Озерникова, В. А. Виниченко ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, 2023.- Текст : электронный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=226886 https://vk.com/video-218969155_456239120?list=ln-4cLEMzZxIotS1JN93Y.- Загл. с титул. экрана Рецензируемое электронное учебное издание НГТУ.				

3.3 Технология обучения

Для организации и контроля самостоятельной работы обучающихся, а также проведения консультаций применяются информационно-коммуникационные технологии (табл. 3.4).

Таблица 3.4

Деятельность	Информационно-коммуникационные технологии
Информирование	Портал НГТУ; Среда электронного обучения НГТУ

Консультирование	Портал НГТУ; Среда электронного обучения НГТУ
Контроль	Портал НГТУ; Среда электронного обучения НГТУ
Размещение учебных материалов	Портал НГТУ; Среда электронного обучения НГТУ; ЭБС

4. Правила аттестации обучающихся по дисциплине

Для аттестации обучающихся по дисциплине используется балльно-рейтинговая система (БРС), позволяющая выставлять оценки по традиционной шкале и 15-уровневой ECTS. Краткая информация о БРС приведена в табл. 4.1.

Таблица 4.1

Оцениваемые виды деятельности обучающихся	**Мин. балл**	**Максимальный балл**
Семестр: 2		
Самостоятельное изучение теоретического материала:	40	80
Контролирующие материалы приводятся в "Борисова А. А. Профилактирование профессионального выгорания: гореть, но не сгорая : массовый открытый онлайн курс / А. А. Борисова, Т. Г. Озерникова, В. А. Виниченко ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, 2023.- Текст : электронный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=226886 https://vk.com/video-218969155_456239120?list=ln-4cLEMzZxIotS1JN93Y.- Загл. с титул. экрана Рецензируемое электронное учебное издание НГТУ."		
Зачет:	10	20
Контролирующие материалы приводятся в "Борисова А. А. Профилактирование профессионального выгорания: гореть, но не сгорая : массовый открытый онлайн курс / А. А. Борисова, Т. Г. Озерникова, В. А. Виниченко ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, 2023.- Текст : электронный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=226886 https://vk.com/video-218969155_456239120?list=ln-4cLEMzZxIotS1JN93Y.- Загл. с титул. экрана Рецензируемое электронное учебное издание НГТУ."		

В таблице 4.2 представлено соответствие форм контроля заявляемым требованиям к результатам освоения дисциплины.

Таблица 4.2

Коды компетенций	**Индикаторы достижения компетенций**	**Формы контроля**
		Зачет
ПК-1.В/ПР	ПК-1.В/ПР 2. Умеет решать профессиональные задачи на предприятиях и в организациях профильной отрасли своего региона.	+

Фонд оценочных средств по дисциплине представлен в приложении № 1 к рабочей программе.

5. Литература

Основная литература

1. Озерникова Т. Г. Профессиональное выгорание персонала организации. В 2 ч. Ч. 1 : учебное пособие / Т. Г. Озерникова ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2024.- 137, [1] с.- Текст : непосредственный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=228843

Дополнительная литература

1. Озерникова Т. Г. Профессиональное выгорание персонала организации. В 2-х ч. Ч. 2 : учебное пособие / Т. Г. Озерникова ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2025.- 140, [1] с. : табл.- Текст : непосредственный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=228946

Интернет-ресурсы

1. DiSpace : программная платформа электронной среды обучения НГТУ. – Новосибирск : НГТУ, 1994– . – URL: http://dispace.edu.nstu.ru (дата обращения: 29.06.2022). – Текст : электронный.

6. Методическое и программное обеспечение, информационные технологии

6.1 Методическое обеспечение

1. Борисова А. А. Профилактирование профессионального выгорания: гореть, но не сгорая : массовый открытый онлайн курс / А. А. Борисова, Т. Г. Озерникова, В. А. Виниченко ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, 2023.- Текст : электронный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=226886 https://vk.com/video-218969155_456239120?list=ln-4cLEMzZxIotS1JN93Y.- Загл. с титул. экрана Рецензируемое электронное учебное издание НГТУ.

6.2 Специализированное программное обеспечение

1 Пакет офисных приложений Microsoft Office

6.3 Информационные технологии

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине применяются элементы дистанционных образовательных технологий, а также синхронного и асинхронного взаимодействия в электронной информационно-образовательной среды НГТУ.

7. Материально-техническое обеспечение

Лабораторный стенд

№	Наименование	Назначение
1	Ноутбук Acer Aspire 3693WLMI 15.4	Ноутбук Acer Aspire 3693WLMI 15.4