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

Кафедра менеджмента

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ НЕКВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
03.07.2026
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
Стрессоустойчивость: как нарастить панцирь и закалить характер

Образовательная программа: 13.04.01 Теплоэнергетика и теплотехника, магистерская программа: Производство тепловой и электрической энергии

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.	0
6	Лабораторные занятия, час.	18
7	из них в активной и интерактивной форме, час.	16
8	из них практической подготовки, час.	7
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)	Р
13	Вид аттестации	3

Новосибирск 2026

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению (специальности): 13.04.01 Теплоэнергетика и теплотехника

ФГОС введен в действие приказом №146 от 28.02.2018 г. , дата утверждения: 22.03.2018 г.

Место дисциплины в структуре учебного плана: Блок 1, формируемая участниками образовательных отношений, по выбору студента

Рабочая программа разработана на основе компетентностной модели выпускника по направлению (специальности): 13.04.01 Теплоэнергетика и теплотехника

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры

КМ, 03.07.2026

Утверждена на совете факультета энергетики, протокол № 7 от 03.07.2026

Заведующий кафедрой:

доцент, д.э.н. Борисова А. А.

Ответственный за образовательную программу:

заведующий кафедрой Щинников П. А.

1. Внешние требования

Таблица 1.1

Группа	Компетенции
	Индикаторы достижения компетенций
Профессиональные компетенции	ПК-1.В/ПТ Способен осуществлять профессиональную деятельность с учетом региональных особенностей и потребностей работодателей.
	ПК-1.В/ПТ. 1 Знает специфику социально-экономического развития и рынка труда в области профессиональной деятельности в своем регионе.
Универсальные компетенции	УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий
	УК-1. 1 Анализирует проблемную ситуацию и осуществляет её декомпозицию на отдельные задачи.
	УК-1. 2 Вырабатывает стратегию решения поставленной задачи (составляет модель, определяет ограничения, вырабатывает критерии, оценивает необходимость дополнительной информации).
	УК-1. 3 Формирует возможные варианты решения задач.
Универсальные компетенции	УК-4 Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия
	УК-4. 3 Использует современные информационнокоммуникативные средства для коммуникации.
Универсальные компетенции	УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
	УК-6. 1 Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания.
	УК-6. 2 Определяет приоритеты личностного роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки.

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/ПТ. 1 Знает специфику социально-экономического развития и рынка труда в области профессиональной деятельности в своем регионе.	
Имеет представлене о специфики социально-экономического развития и рынка труда в области профессиональной деятельности в своем регионе.	Лекции; Лабораторные работы; Самостоятельная работа
УК-1. 1 Анализирует проблемную ситуацию и осуществляет её декомпозицию на отдельные задачи.	
Умеет анализировать проблемную ситуацию и осуществлять её декомпозицию на отдельные задачи.	Лекции; Лабораторные работы; Самостоятельная работа
УК-1. 2 Вырабатывает стратегию решения поставленной задачи (составляет модель, определяет ограничения, вырабатывает критерии, оценивает необходимость дополнительной информации).	
Имеет опыт выработки стратеги решения поставленной задачи (составляет модель, определяет ограничения, вырабатывает критерии, оценивает необходимость дополнительной информации).	Лекции; Лабораторные работы; Самостоятельная работа
УК-1. 3 Формирует возможные варианты решения задач.	
Способен формировать возможные варианты решения задач.	Лекции; Лабораторные работы; Самостоятельная работа
УК-4. 3 Использует современные информационнокоммуникативные средства для коммуникации.	

Знает и использует в своей деятельности современные информационно-коммуникативные средства для коммуникации.	Лекции; Лабораторные работы; Самостоятельная работа
УК-6. 1 Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания.	
Умеет оценивать свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания.	Лекции; Лабораторные работы; Самостоятельная работа
УК-6. 2 Определяет приоритеты личностного роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки.	
Владеет навыком определения приоритетов личностного роста и способов совершенствования собственной деятельности на основе самооценки.	Лекции; Лабораторные работы; 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: Стресс: механика поведения и влияние на жизнь человека					
1. Причины и последствия стресса в жизни человека и продуктивности профессиональной деятельности	2	0	0	УК-1.1,УК-1.2,УК-4.3	лекция
2. Психофизиология и биохимия стресса	2	0	0	ПК-1.В/ПТ.1,УК-1.3,УК-6.1	лекция
3. Модели реакций на стресс	2	0	0	УК-1.1,УК-1.2,УК-6.1	лекция
Дидактическая единица: Техники саморегулирования влияние стресса на человека и его деятельность					
4. Виды стрессов в жизни и профессиональной деятельности	2	0	0	УК-1.2,УК-4.3,УК-6.1,УК-6.2	лекция
5. Техники диагностики уровня стресса и способов совладания с ним	2	0	0	ПК-1.В/ПТ.1,УК-1.3,УК-6.2	лекция
6. Поведение во время стресса: способы повышения стрессоустойчивости	2	0	0	УК-1.1,УК-1.2,УК-1.3,УК-4.3	лекция
Дидактическая единица: Способы организации условий труда, минимизирующие негативные последствия стрессовых нагрузок					
7. Влияние стресса на продуктивность и профессионализм	2	0	0	УК-1.1,УК-1.2,УК-4.3	лекция
8. Организационно-управленческие инструменты организации труда с минимизацией стресса для наемного персонала	2	0	0	ПК-1.В/ПТ.1,УК-4.3	лекция
9. Модели профилактики профессионального выгорания у руководителей	2	0	0	УК-1.1,УК-6.1,УК-6.2	лекция

Темы лабораторных работ	Часы	Из них в форме практ. подг., час.	Активные формы, час.	Индикаторы достижения компетенций	Учебная деятельность
Семестр: 2					
Дидактическая единица: Стресс: механика поведения и влияние на жизнь человека					
1. Причины и последствия стресса в жизни человека и продуктивности профессиональной деятельности	3	1	3	УК-1.2,УК-1.3,УК-6.1,УК-6.2	лабораторная работа
2. Модели реакций на стресс	4	2	3	ПК-1.В/ПТ.1,УК-1.2,УК-1.3,УК-6.1,УК-6.2	лабораторная работа
Дидактическая единица: Техники саморегулирования влияние стресса на человека и его деятельность					
3. Техники диагностики уровня стресса и способов совладания с ним	4	2	4	УК-1.1,УК-1.2,УК-1.3,УК-4.3,УК-6.1	лабораторная работа
4. Поведение во время стресса: способы повышения стрессоустойчивости	4	2	3	УК-1.2,УК-1.3,УК-6.2	лабораторная работа
Дидактическая единица: Способы организации условий труда, минимизирующие негативные последствия стрессовых нагрузок					
5. Модели профилактики профессионального выгорания у руководителей	3	0	3	ПК-1.В/ПТ.1,УК-6.1,УК-6.2	лабораторная работа

3.1 Практическая подготовка

Таблица 3.2

№	Темы занятий	Формы организации занятий	Содержание практической подготовки (виды работ)
1	Причины и последствия стресса в жизни человека и продуктивности профессиональной деятельности	Лб	Выполняет следующие виды работ: выбор методов решения профессиональных задач для владения навыком анализа проблемной ситуации и ее декомпозиции
2	Модели реакций на стресс	Лб	Выполняет следующие виды работ: интерпретация результатов, полученных в ходе эксперимента, для закрепления навыка оценки личностных ресурсов и их пределов, а также формиования возможных вариантов проблемной ситуации
3	Техники диагностики уровня стресса и способов совладания с ним	Лб	Выполняет следующие виды работ: анализ данных, полученных в ходе использования техники диагностики уровня стресса и способов совладания с ним, для отработки навыка выработки стратегии решения поставленной задачи
4	Поведение во время стресса: способы повышения стрессоустойчивости	Лб	Выполняет следующие виды работ: выполнение техники самоанализа по применению техники саморегуляции с целью освоения навыка определения приоритетов личностного роста и способов совершенствования собственной деятельности

3.2 Самостоятельная работа обучающегося

Таблица 3.3

№	Виды самостоятельной работы	Индикаторы достижения компетенций	Часы на выполнение	Часы на консультации
Семестр: 2				
1	РГЗ/Реферат	ПК-1.В/ПТ.1,УК-1.1,УК-1.2,УК-1.3,УК-4.3,УК-6.1,УК-6.2	24	1
закрепление и проверка уровня владения учебным материалом по теоретическим темам и темам практических заданий, а также формирование навыков самостоятельного анализа процессов и явлений., подробная информация приведена в приложении №3 : Борисова А. А. Стрессоустойчивость: как нарастить панцирь и закалить характер? : электронный учебно-методический комплекс / А. А. Борисова, А.Н. Галимова, В. А. Капустина ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, 2026.- Текст : электронный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=230406.- Загл. с титул. экрана.				
2	Подготовка к занятиям	УК-1.1,УК-1.3,УК-6.1,УК-6.2	20	0
изучение конспектов лекций, рекомендованной литературы, подробная информация приведена в приложении №1 : Борисова А. А. Стрессоустойчивость: как нарастить панцирь и закалить характер? : электронный учебно-методический комплекс / А. А. Борисова, А.Н. Галимова, В. А. Капустина ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, 2026.- Текст : электронный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=230406.- Загл. с титул. экрана.				
3	Дополнительная учебная деятельность	УК-1.1,УК-1.3,УК-4.3,УК-6.1	0	0
успешное усвоение материала курса предполагает, что студент при изучении каждой темы самостоятельно смотрит видео-лекцию, читает расширенный конспект лекции, выполняет практическое задание или проходит тест., подробная информация приведена в приложении №1 : Борисова А. А. Стрессоустойчивость: как нарастить панцирь и закалить характер? : электронный учебно-методический комплекс / А. А. Борисова, А.Н. Галимова, В. А. Капустина ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, 2026.- Текст : электронный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=230406.- Загл. с титул. экрана.				
4	Подготовка к аттестации	ПК-1.В/ПТ.1,УК-1.1,УК-1.2,УК-1.3,УК-4.3,УК-6.1,УК-6.2	24	1
изучение конспектов и видео-лекций, рекомендованной литературы, материалов практических заданий., подробная информация приведена в приложении №2 : Борисова А. А. Стрессоустойчивость: как нарастить панцирь и закалить характер? : электронный учебно-методический комплекс / А. А. Борисова, А.Н. Галимова, В. А. Капустина ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, 2026.- Текст : электронный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=230406.- Загл. с титул. экрана.				

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	Среда электронного обучения НГТУ
Консультирование	Среда электронного обучения НГТУ
Контроль	Среда электронного обучения НГТУ

Размещение учебных материалов	Среда электронного обучения НГТУ; ЭБС

Таблица 3.5

Активные и интерактивные формы проведения занятий

№	Наименование активных форм	Коды формируемых компетенций
1	Кейс-стади	ПК-1.В/ПТ УК.1; УК.6;
Формируемые умения: 1. Анализирует проблемную ситуацию и осуществляет её декомпозицию на отдельные задачи.; 1. Знает специфику социально-экономического развития и рынка труда в области профессиональной деятельности в своем регионе.; 1. Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания.; 2. Вырабатывает стратегию решения поставленной задачи (составляет модель, определяет ограничения, вырабатывает критерии, оценивает необходимость дополнительной информации).; 2. Определяет приоритеты личностного роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки.; 3. Формирует возможные варианты решения задач.		
Краткое описание применения: Разбор и погружение в стрессовые ситуации для выработки практических навыков саморегуляции, принятия решений и управления конфликтами в условиях неопределенности.		
Подробная информация об использовании технологии приводится в "Борисова А. А. Стрессоустойчивость: как нарастить панцирь и закалить характер? : электронный учебно-методический комплекс / А. А. Борисова, А.Н. Галимова, В. А. Капустина ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, 2026.- Текст : электронный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=230406.- Загл. с титул. экрана."		

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		
Лабораторная:	20	40
Контролирующие материалы (список вопросов) приводятся в "Борисова А. А. Стрессоустойчивость: как нарастить панцирь и закалить характер? : электронный учебно-методический комплекс / А. А. Борисова, А.Н. Галимова, В. А. Капустина ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, 2026.- Текст : электронный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=230406.- Загл. с титул. экрана."		
РГЗ/Реферат:	20	40
Контролирующие материалы приводятся в "Борисова А. А. Стрессоустойчивость: как нарастить панцирь и закалить характер? : электронный учебно-методический комплекс / А. А. Борисова, А.Н. Галимова, В. А. Капустина ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, 2026.- Текст : электронный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=230406.- Загл. с титул. экрана."		
Зачет:	10	20
Контролирующие материалы (список вопросов тесты) приводятся в "Борисова А. А. Стрессоустойчивость: как нарастить панцирь и закалить характер? : электронный учебно-методический комплекс / А. А. Борисова, А.Н. Галимова, В. А. Капустина ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, 2026.- Текст : электронный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=230406.- Загл. с титул. экрана."		

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

Таблица 4.2

Коды компетенций	Индикаторы достижения компетенций	Формы контроля		
		Защита Л/Р	Защита РГЗ/Р	Зачет
ПК-1.В/ПТ	ПК-1.В/ПТ 1. Знает специфику социально-экономического развития и рынка труда в области профессиональной деятельности в своем регионе.	+	+	+
УК-1	УК-1 1. Анализирует проблемную ситуацию и осуществляет её декомпозицию на отдельные задачи.	+	+	+
	УК-1 2. Вырабатывает стратегию решения поставленной задачи (составляет модель, определяет ограничения, вырабатывает критерии, оценивает необходимость дополнительной информации).	+	+	+
	УК-1 3. Формирует возможные варианты решения задач.	+	+	+
УК-4	УК-4 3. Использует современные информационнокоммуникативные средства для коммуникации.	+	+	+
УК-6	УК-6 1. Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания.	+	+	+
	УК-6 2. Определяет приоритеты личностного роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки.	+	+	+

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

5. Литература

Основная литература

1. Виханский О. С. Менеджмент : учебник / О. С. Виханский, А. И. Наумов. — 7-е изд., перераб. и доп. — Москва : Магистр ; ИНФРА-М, 2024. — 672 с. - ISBN 978-5-9776-0554-0. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2139996 (дата обращения 22.06.2026). – Режим доступа: по подписке. - Текст : электронный.

2. Балабанова Е. С. Организационное поведение : учебник / Е. С. Балабанова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 592 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1048688. - ISBN 978-5-16-018939-0. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2063426 (дата обращения 26.06.2026). – Режим доступа: по подписке. - Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Резник С. Д. Основы личной конкурентоспособности : учеб. пособие / С. Д. Резник, А. А. Сочилова ; под общ. ред. С. Д. Резника. — 3-е изд., стер. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 251 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-003702-8. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1836633 (дата обращения 26.06.2026). – Режим доступа: по подписке. - Текст : электронный.

2. Борисова А. А. Стрессоустойчивость: как нарастить панцирь и закалить характер? : массовый открытый онлайн курс / А. А. Борисова, А. Н. Галимова, В. А. Капустина ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, 2023.- Текст : электронный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=226887 https://vk.com/video-218969155_456239066?list=ln-LqjGNU6rORHVXZdXJo.- Загл. с титул. экрана Рецензируемое электронное учебное издание НГТУ.

3. Маслова Е. Л. Менеджмент в притчах, сказках и занимательных историях с комментариями : учеб. пособие / Е. Л. Маслова. - 6-е изд. - Москва : Дашков и К°, 2023. - 256 с. - ISBN 978-5-394-05389-4. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2083026 (дата обращения 26.06.2026). – Режим доступа: по подписке. - Текст : электронный.

Интернет-ресурсы

1. 42 сервиса в помощь психологам: упростят работу и помогут привлечь клиентов. – Текст : электронный / Pressfeed : журнал. – 2015 – 2026. – URL: https://news.pressfeed.ru/42-servisa-v-pomoshh-psihologam-uprostyat-rabotu-i-pomogut-privlech-klientov/ (дата обращения: 08.06.2026).

2. Публичное выступление – что это такое, правила подготовки, основные ошибки. – Текст : электронный // Srazu.pro : онлайн-журнал о психологии : сайт. – URL: https://srazu.pro/socializacia/publichnoe-vystuplenie.html (дата обращения: 02.03.2022).

6. Методическое и программное обеспечение, информационные технологии

6.1 Методическое обеспечение

1. Борисова А. А. Стрессоустойчивость: как нарастить панцирь и закалить характер? : электронный учебно-методический комплекс / А. А. Борисова, А.Н. Галимова, В. А. Капустина ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, 2026.- Текст : электронный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=230406.- Загл. с титул. экрана.

2. Дудкина М. П. Организация самостоятельной работы студентов Новосибирского государственного технического университета : учебно-методическое пособие / М. П. Дудкина, Ю. В. Никитин ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2022.- 61, [1] с. : табл.- Текст : непосредственный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=223022

6.2 Специализированное программное обеспечение

1 НГТУ DiSpace - среда электронного обучения НГТУ

2 интернет браузер Opera Software ASA Opera

3 Операционная система Microsoft Windows

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

Компьютерный класс

№	Наименование	Назначение
1	Презентационное оборудование (мультимедиа-проектор, экран, компьютер для управления)	Проведение занятий