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
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
Стрессоустойчивость: как нарастить панцирь и закалить характер

Образовательная программа: 13.04.02 Электроэнергетика и электротехника, магистерская программа: Релейная защита и автоматика электроэнергетических систем

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): 13.04.02 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: Блок 1, формируемая участниками образовательных отношений, по выбору студента

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

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры

КМ, 31.08.2026

Утверждена на совете факультета энергетики, протокол № 8 от 31.08.2026

Заведующий кафедрой:

доцент, д.э.н. Борисова А. А.

Ответственный за образовательную программу:

декан Русина А. Г.

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.
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
	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 информационно-коммуникативные 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 Результаты обучения	Формы организации занятий
ПК-1.В/ПР. 2 Умеет решать профессиональные задачи на предприятиях и в организациях профильной отрасли своего региона.	
Умеет решать профессиональные задачи в организациях профильной отрасли своего региона.	Лекции; Лабораторные работы; Самостоятельная работа
УК-1. 1 Анализирует проблемную ситуацию и осуществляет её декомпозицию на отдельные задачи.	
Умеет анализировать проблемную ситуацию и осуществляет её декомпозицию на отдельные задачи.	Лекции; Лабораторные работы; Самостоятельная работа
УК-1. 2 Вырабатывает стратегию решения поставленной задачи	
Знает принципы выработки стратегии решения поставленной задачи и может применять их на практике.	Лекции; Лабораторные работы; Самостоятельная работа
УК-1. 3 Формирует возможные варианты решения задач	
Имеет опыт формирования возможных вариантов решения задач.	Лекции; Лабораторные работы; Самостоятельная работа
УК-4. 3 Использует современные информационно-коммуникативные средства для коммуникации	
Умеет использовать 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	

Способен 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	
Умеет определять приоритеты личностного роста и способы 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	ПК-1.В/ПР.2,УК-1.1,УК-1.3,УК-6.1	лекция
2. Психофизиология и биохимия стресса	2	0	0	УК-1.1,УК-6.2	лекция
3. Модели реакций на стресс	2	0	0	УК-1.3,УК-4.3,УК-6.2	лекция
Дидактическая единица: Техники саморегулирования влияние стресса на человека и его деятельность					
4. Виды стрессов в жизни и профессиональной деятельности	2	0	0	ПК-1.В/ПР.2,УК-1.2,УК-6.2	лекция
5. Техники диагностики уровня стресса и способов совладания с ним	2	0	0	УК-4.3,УК-6.2	лекция
6. Поведение во время стресса: способы повышения стрессоустойчивости	2	0	0	УК-1.3,УК-6.2	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-1.3	лекция
8. Организационно-управленческие инструменты организации труда с минимизацией стресса для наемного персонала	2	0	0	УК-1.1,УК-1.2,УК-6.1	лекция
9. Модели профилактики профессионального выгорания у руководителей	2	0	0	УК-1.1,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-1.1,УК-1.3	лабораторная работа
2. Модели реакций на стресс	4	2	3	УК-1.2,УК-4.3,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-1.3,УК-4.3,УК-6.1,УК-6.2	лабораторная работа
4. Поведение во время стресса: способы повышения стрессоустойчивости	4	2	3	ПК-1.В/ПР.2,УК-1.2,УК-6.1	лабораторная работа
Дидактическая единица: Способы организации условий труда, минимизирующие негативные последствия стрессовых нагрузок					
5. Модели профилактики профессионального выгорания у руководителей	3	0	3	УК-1.1,УК-1.3,УК-4.3,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 владения навыком 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/ПР.2,УК-1.1,УК-1.2,УК-1.3	24	0
закрепление и проверка уровня владения учебным материалом по теоретическим темам и темам практических заданий, а также формирование навыков самостоятельного анализа процессов и явлений.: 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-6.2	20	0
изучение конспектов лекций, рекомендованной литературы: 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-1.2,УК-4.3	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.: 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/ПР.2,УК-1.1,УК-1.2,УК-1.3,УК-4.3,УК-6.1,УК-6.2	24	2
изучение конспектов и видео-лекций, рекомендованной литературы, материалов практических заданий.: 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/ПР УК.1; УК.4; УК.6;
Формируемые умения: 1. Анализирует проблемную ситуацию и осуществляет её декомпозицию на отдельные задачи.; 1. Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания; 2. Вырабатывает стратегию решения поставленной задачи; 2. Определяет приоритеты личностного роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки; 2. Умеет решать профессиональные задачи на предприятиях и в организациях профильной отрасли своего региона.; 3. Использует современные информационно-коммуникативные средства для коммуникации; 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 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 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/ПР	ПК-1.В/ПР 2. Умеет решать профессиональные задачи на предприятиях и в организациях профильной отрасли своего региона.	+	+	+

УК-1	УК-1 1. Анализирует проблемную ситуацию и осуществляет её декомпозицию на отдельные задачи.	+	+	+
	УК-1 2. Вырабатывает стратегию решения поставленной задачи	+	+	+
	УК-1 3. Формирует возможные варианты решения задач	+	+	+
УК-4	УК-4 3. Использует современные информационно-коммуникативные 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