

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

**Методические указания  
по написанию контрольной работы**

<b>Дисциплина</b>	<u>Б1.О.54 Саморазвитие и планирование карьеры</u> <small>код и наименование дисциплины</small>
<b>Направление подготовки/специальность</b>	<u>21.05.05 Физические процессы горного и нефтегазового производства</u> <small>код и наименование направления подготовки /специальности</small>
<b>Направленность/специализация</b>	<u>Физические процессы нефтегазового производства</u> <small>наименование направленности (профиля) /специализации образовательной программы</small>
<b>Квалификация выпускника</b>	<u>Горный инженер (специалист)</u> <small>указывается квалификация (степень) выпускника в соответствии с ФГОС ВО</small>
<b>Кафедра-разработчик</b>	<u>Социально-гуманитарных дисциплин</u> <small>наименование кафедры-разработчика рабочей программы</small>

Мурманск  
2021

Составитель: Порцель Александр Константинович, доктор. истор. наук,  
доцент кафедры философии и права Мурманского государственного  
технического университета

МУ по КР рассмотрены и одобрены на заседании кафедры социально-  
гуманитарных дисциплин \_\_\_\_\_г. протокол № \_\_\_\_.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ НАПИСАНИЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

После изучения теоретической части дисциплины «Саморазвитие и планирование карьеры» студент должен выполнить контрольную работу с целью закрепления полученных знаний. Выполнение контрольной работы является обязательным элементом выполнения учебной программы.

Контрольная работа содержит теоретический вопрос. Формулировка задания должна быть отражена в выполненной работе. Ответы на теоретические вопросы оцениваются по следующим критериям: грамотность, логика в изложении, критический анализ предлагаемого материала, наличие выводов, соответствие языкового оформления текста научному стилю изложения. Важен не объём представленного материала, а его информационная насыщенность и компактность изложения.

При написании контрольной работы студент должен показать умение работать с учебной и справочной литературой. Студент самостоятельно осуществляет подбор источников на основе рекомендованной литературы и анализирует их содержание. В конце контрольной работы должен быть помещен перечень использованной литературы, оформленный в соответствии с действующим ГОСТом (см. сайт МГТУ – [mstu.edu.ru](http://mstu.edu.ru), раздел «Библиотека»).

Структура контрольной работы:

1. Титульный лист
2. Оглавление (Введение..., Основная часть (разделенная на главы и, при необходимости, параграфы)..., Заключение..., Список использованной литературы) – с указанием страниц частей текста
3. Основная часть (выполненные задания)
4. Библиографический список

Работа выполняется машинописным способом или с помощью компьютера на одной стороне стандартного листа (А-4) белой односортной бумаги через полуторный интервал. Размер левого поля 30 мм, правого — 10 мм, верхнего – 20 мм, нижнего – 20 мм; в редакторе “Word”: Times New Roman – 14. В случае необходимости выделения текста пользуются “полужирным” шрифтом. Применяют выравнивание по ширине и автоперенос. Все страницы нумеруются, начиная с титульного листа (номер страницы на титульном листе не ставят). Цифру, обозначающую порядковый номер страницы, ставят посередине верхнего поля страницы.

Допускается выполнение работы рукописным способом в тетради. При любом способе выполнения контрольной работы (рукописном или печатном) титульный лист оформляется по образцу, представленному в Приложении.

Выбор варианта контрольной работы осуществляется по порядковому номеру в списке группы журнала посещаемости.

Порядковый номер в списке группы	Номер варианта контрольной работы
1, 10, 19	1
2, 11, 20	2
3, 12, 21	3
4, 13, 22	4
5, 14, 23	5
6, 15, 24	6
7, 16, 25	7
8, 17, 26	8
9, 18, 27	9

При отсутствии журнала посещаемости (заочная форма обучения) – по первой букве фамилии.

Первая буква фамилии	Номер варианта
А, М, Х	1
Б, Н, Ц	2
В, О, Ч	3
Г, П, Ш	4
Д, Р, Щ	5
Е, С, Э	6
Ж, З, И	7
К, Т, Ю	8
Л, У, Ф, Я	9

Результат проверки может быть отражён в формулировках «зачтено», «к защите», «не зачтено».

**«Зачтено»** выставляется при условии, что в контрольной работе нет грубых ошибок (допустимое количество недочётов – не более двух). Студент (курсант), получивший оценку «зачтено», должен быть готов на зачёте ответить на вопросы по темам контрольной работы для подтверждения самостоятельности выполнения заданий.

Оценка **«к защите»** выставляется в том случае, если студент (курсант) продемонстрировал владение обязательным объемом знаний по дисциплине, однако допустил от одной до семи грубых ошибок и/или более двух недочётов. При этом допускаются незначительные нарушения в оформлении работы (несоблюдение требований ГОСТа) при условии их исправления к моменту защиты.

Контрольная работа, представленная «к защите», требует выполнения работы над ошибками. Работа над ошибками выполняется на отдельном

листе, который вкладывается в контрольную работу. В таком виде работа сдаётся на повторную проверку или предоставляется преподавателю на зачёте. На листе с работой над ошибками перепечатаются/переписываются только те фрагменты заданий, которые требуют исправления. Студент, получивший оценку «к защите», после выполнения работы над ошибками должен быть готов на зачёте ответить на вопросы по темам контрольной работы для подтверждения самостоятельности выполнения заданий.

Оценка «не зачтено» выставляется в том случае, если студент не освоил обязательного минимума знаний дисциплины; допущено значительное количество ошибок (более семи); работа выполнена не самостоятельно, а также в случае серьезных нарушений в оформлении работы (т.е. не соблюдены требования ГОСТа), включая неправильное оформление библиографического описания источников. При неудовлетворительной оценке курсант должен выполнить другой вариант контрольной работы, указанный преподавателем.

Контрольная работа должна быть зачтена до начала сессии. Студент, не выполнивший контрольную работу или получивший итоговую оценку «не зачтено», к сдаче зачета/экзамена не допускается.

## **ТЕМЫ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

*(темы примерные, список может быть расширен)*

1. Карьера и ее виды.
2. Этапы карьеры и профессионального роста.
3. Типология личностей (по Дж.Голланду).
4. Персональная эффективность.
5. Система DISC (DISC-profile).
6. Обучение взрослых и его стили.
7. Управление карьерой.
8. Технология разработки личного жизненного плана.
9. Гендерные различия в карьере и в стиле руководства.

## **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### ***Основная литература:***

Голованова И.И. Саморазвитие и планирование карьеры. – Казань: КГУ, 2013 - <https://search.rsl.ru/ru/record/01006624430>  
- <https://knigogid.ru/books/735416-samorazvitie-i-planirovanie-karery>  
- <http://dis.konflib.ru/metodichki-psihologiya/733540-1-samorazvitie-planirovanie-kareri-kazanskiy-universitet-2013-udk-15990758-bbk-8852ya73-pechataetsya-rekomendacii-uchenogo.php>

### ***Дополнительная литература***

Киселева Е.В. Планирование и развитие карьеры. – Вологда, 2010. - <http://metodichka.x-pdf.ru/15raznoe/448048-6-e-kiseleva-planirovanie->

[razvitie-kareri-uchebnoe-posobie-vologda-bbk-u2916k-rekomendovano-izdaniyu-redakcionno-izda.php](http://razvitie-kareri-uchebnoe-posobie-vologda-bbk-u2916k-rekomendovano-izdaniyu-redakcionno-izda.php)

Планирование развития карьеры и личности – КубГАУ,  
<https://kubsau.ru/upload/iblock/15d/15dcc3f1430b5830bb2e949fc4c27255.pdf>

Психология управления / Под ред. В.В.Вахниной. - М., 2020. -  
<http://yurpsy.com/files/biblio/psyupr/07.htm>

*Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети  
«Интернет»*

Электронно-библиотечная система "Издательство "Лань"  
<http://e.lanbook.com>

Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн"  
<http://biblioclub.ru>

Электронная библиотечная система "Консультант студента"  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976518940.html>

Электронно-библиотечная система "БиблиоРоссика"  
<http://www.bibliorossica.com>

Электронно-библиотечная система "ibooks.ru"  
<http://ibooks.ru>

Электронно-библиотечная система "КнигаФонд"  
<http://www.knigafund.ru>

*Образец оформления титульного листа:*

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

Контрольная работа  
по дисциплине

«Саморазвитие и планирование карьеры»

Номер варианта или тема работы

Выполнил: студент ИАТ  
группа \_\_\_\_\_  
*Фамилия И.О.*

---

Проверил: *Фамилия И.О.*,  
должность.

Дата:  
Оценка:

Мурманск  
20\_\_\_\_