



ФГОС ВО
(версия 3+
+)

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ
К УЧЕБНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Челябинск 2026

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧЕЛЯБИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»

Кафедра педагогики и этнокультурного образования

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ К УЧЕБНОЙ И
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Фонд оценочных средств
по дисциплине**

**программа магистратуры
«Дети и молодежь в сфере наследия и туризма»
по направлению подготовки**

**51.04.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного на-
следия**

**Квалификация: магистр
Форма обучения: очная, заочная**

Челябинск 2026

Фонд оценочных средств по дисциплине «Психологические основы адаптации к учебной и профессиональной деятельности» составлен в соответствии с требованиями ФГОСВО по 51.04.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия.

Автор-составитель: Каченя Г. М., доцент кафедры педагогики и этнокультурного образования, канд. пед. наук, доцент

Фонд оценочных средств по дисциплине «Психологические основы адаптации к учебной и профессиональной деятельности» как составная часть ОПОП на заседании совета факультета документальных коммуникаций и туризма рекомендован к рассмотрению экспертной комиссией, протокол № 5 от 22.01.2024.

Экспертиза проведена 16.02.2024, акт № 2024 / Мм

Фонд оценочных средств по дисциплине «Психологические основы адаптации к учебной и профессиональной деятельности» как составная часть ОПОП утвержден на заседании Ученого совета института протокол № 05 от 26.02.2024.

Срок действия фонда оценочных средств по дисциплине «Психологические основы адаптации к учебной и профессиональной деятельности» продлен на заседании Ученого совета института:

Учебный год	№ протокола, дата утверждения
2025/26	протокол №8 от 26.05.2025
2026/27	протокол №10 от 25.05.2026
2027/28	
2028/29	

1. СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ К УЧЕБНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) представлен:

- ФОС в составе рабочей программы дисциплины;
- комплектом аттестационных педагогических измерительных материалов;
- материалами, необходимыми для оценки умений и владений (практико-ориентированные задания, используемые в период проведения промежуточной аттестации).

2. ФОС В СОСТАВЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ФОС в соответствии с Положением «О порядке разработки и утверждении основных профессиональных образовательных программ – программ бакалавриата, специалитета и магистратуры» (утв. Ученым советом, протокол № 7 от 22.04.2019, приказ 83-п от 24.04.2019) входит в состав рабочей программы дисциплины (раздел № 6) и включает следующие пункты и подпункты:

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Таблица 6, 7.

6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

6.2.1. *Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования* Таблицы 8, 9

6.2.2. *Описание шкал оценивания.*

6.2.2.1. Описание шкалы оценивания ответа на экзамене (зачете) (пятибалльная система). Таблица 10.

6.2.2.2. Описание шкалы оценивания Таблица 11.

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

6.3.1. *Материалы для подготовки к зачету.* Таблица 12, 13.

6.3.2. *Темы и методические указания по подготовке рефератов, эссе и творческих заданий по дисциплине.*

6.3.3. *Методические указания по выполнению курсовой работы.*

6.3.4. *Типовые задания для проведения текущего контроля формирования компетенций.*

6.3.4.1. Планы семинарских занятий.

6.3.4.2. Задания для практических занятий.

6.3.4.3. Темы и задания для мелкогрупповых/индивидуальных занятий.

6.3.4.4. Типовые темы и задания контрольных работ (контрольного урока).

6.3.4.5. Тестовые задания.

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений овладений, характеризующих этапы формирования компетенций.

3. КОМПЛЕКТ АТТЕСТАЦИОННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Спецификация АПИМ

Цель АПИМ	Оценка учебных достижений
Функция АПИМ	Контроль, диагностика
Вид контроля	Текущий контроль знаний обучающихся. Возможно применение в рамках промежуточной аттестации и проверки остаточных знаний
Модель АПИМ	Уровневая модель представлена в трех взаимосвязанных блоках заданий: – Блок 1. Задания на уровне «знать» в форме «выбор одного, двух и более правильных ответов из предложенных» выявляют в основном знаниевый компонент по дисциплине и оцениваются по бинарной шкале «правильно-неправильно»; – Блок 2. Задания на уровне «знать» и «уметь» в форме «установление соответствия (последовательности)», в которых нет явного указания на способ выполнения, для их решения обучающийся самостоятельно выбирает один из изученных способов. Задания данного блока позволяют оценить не только знания по дисциплине, но и умения пользоваться ими при решении стандартных, типовых задач. – Блок 3. Задания на уровне «знать», «уметь», «владеть» представлены в форме кейс-задания, содержание которого предполагает использование комплекса умений и навыков, для того чтобы обучающийся мог самостоятельно сконструировать способ решения, комбинируя известные ему способы и привлекая междисциплинарные знания. Кейс-задание представляет собой учебное задание, состоящее из описания реальной ситуации и совокупности сформулированных к ней вопросов. Выполнение обучающимся кейс-заданий требует решения поставленной проблемы (ситуации) в целом и проявления умения анализировать конкретную информацию, проследивать причинно-следственные связи, выделять ключевые проблемы и методы их решения. – Блок 4. Задания на уровне «знать», «уметь», «владеть» представлены в форме открытых вопросов, предполагающих краткий свободный ответ.
Время тестирования (мин)	90 мин. при выборке 20 вопросов
Планируемые результаты освоения	УК-6
Перечень документов, используемых при планировании содержания теста	ФГОС ВО по направлению подготовки, рабочая программа дисциплины
Разработчики	Каченя Г. М., доцент кафедры педагогики и этнокультурного образования, канд. пед. наук, доцент
Экспертиза тестовых заданий	Проведена в рамках общей экспертизы ОПОП

Банк заданий с ответами

УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

Код задания	Задание	Ключ правильного ответа
Блок 1	Выберите правильный ответ(ы)	
1.1	Ресурсы и возможности, предоставленные социальным окружением, которые индивидуум использует для приспособления, называется: А) внутренними ресурсами психики В) психологической адаптацией С) социальным буфером	С
1.2	Что из нижеперечисленного дано человеку от природы: А) черты характера В) знания С) направленность личности D) темперамент	D
1.3	Волевые качества относятся к: А) социальному опыту В) направленности личности С) темпераменту D) характеру человека	A
1.4	Какая самооценка наиболее оптимальна: А) средняя В) несколько выше средней С) очень высокая D) несколько ниже средней	B
1.5	Что такое стресс? А) пограничное состояние В) адаптационная реакция С) болезнь D) реакция организма на внешний фактор Е) норма	D
1.6	Как соотносятся понятия утомления и усталости? А) утомление и усталость – синонимичные понятия В) утомление – есть стадия развития усталости С) усталость – самостоятельное психологическое состояние, физической основой которого является процесс утомления D) утомление – есть функциональное состояние, а усталость - его субъективное выражение	D
1.7	В чем различие понятий тревога и тревожность? А) тревога обусловлена ситуацией, а тревожность самой личностью В) тревога - это эмоциональное состояние, тогда как тревожность - это свойство личности С) тревога - это сигнал об опасности, а тревожность - это возникающее на этот сигнал состояние D) тревога - есть субъективное выражение состояния тревожности	A

1.8	Результативность деятельности госслужащего обеспечивает: А) мотивация избегания неудач В) высокий уровень нейротизма С) высокий уровень психотизма D) развитая социальная перцепция и антиципация	А
1.9	Профессионализм деятельности определяется следующими показателями: А) согласованность целей и средств В) отношение числа поощрений к числу наказаний С) продолжительность рабочего дня D) возможность карьеры	А
1.10	Профессиограмма – это: А) квалификационные требования к специалисту В) стандартная схема психологических качеств, требуемых от человека С) научно обоснованные нормы и требования профессии к деятельности и качествам специалиста D) модель специалиста в данной области	С
1.11	Какова структура профессиограммы и ее составляющие? А) цели, задачи, потребности, интересы, отношения, ценностные ориентации В) удовлетворенность человека трудом, профессиональное мышление и саморазвитие С) трудограмма, психограмма, возможные пути профессионального обучения и переобучения D) мотивационная сфера, операциональная сфера, порог развития	С
1.12	Модель специалиста включает следующие компоненты: А) должностную инструкцию и квалификационные характеристики В) профессионально-должностные требования С) профессиограмму и квалификационный профиль D) профессиограмму, профессионально-должностные требования и квалификационный профиль	Д
1.13	Психотехнология - это: А) планирование психологической стороны деятельности В) воздействие на человека или группу С) манипуляция D) саморегуляция	В
1.14	Психотехника представляет собой: А) вариант психотехнологии В) искусство убеждения С) система операций по изменению состояний, мотиваций, установок и т.д. D) аутотренинг	С
Блок 2	Установите соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого. Учтите, что один из элементов правого столбца лишний. Ответ к заданиям запишите в виде сочетания цифр и букв, соблюдая последовательность левого столбца, без пробелов и знаков препинания. Например, 1А2Б3В	
2.1	Соотнесите название образовательных сред Я. Корчака с их	1В2А3Г4Б

	описанием:		
	1. Догматическая среда	А. В такой среде формируется личность, которая характеризуется активностью освоения и преобразования окружающего мира, высокой самооценкой, открытостью и свободой своих суждений и поступков	
	2. Идеиная среда	Б. Основные черты личности, формирующейся в такой среде, — фальшь и лицемерие — «искусная игра» и «точно пригнанная маска», стремление к карьере за счет хитрости, подкупа, высоких связей и т.п.	
	3. Среда безмятежного потребления	В. Личность ребенка характеризуется прежде всего высокой степенью пассивности, когда спокойствие трансформируется в отрешенность и апатию. Если же в такой среде оказывается уже сложившаяся сильная личность, то она, как правило, ожесточается в своем стремлении устоять против чужой злой воли, в частности, направляя свою энергию на какую-либо трудовую деятельность	
	4. Среда внешнего лоска и карьеры	Г. В подобной воспитывающей среде формируется личность, которая, в принципе, всегда довольна тем, что у нее есть. Основной чертой такой личности можно считать жизненную пассивность, неспособность к напряжению и борьбе. Встречаясь с трудностями и препятствиями, такой человек предпочитает самоустраниться от их разрешения, продолжая скрываться в своем иллюзорном мире, как улитка скрывается в своей раковине	
2.2	Соотнесите разновидности профессионального отбора критериям:		1А 2Б 3В
	1. Психологический отбор	А. результаты психологических тестов	
	2. Медицинский отбор	Б. состояние здоровья	
	3. Педагогический	В. успешность учебной деятельности	
	Расположите следующие события (явления, процессы и т.п.) в правильной последовательности. Ответ к заданиям запишите в виде сочетания цифр, которыми обозначены события (явления, процессы и т.п.) в правильной последовательности, без пробелов и знаков препинания. Например, 3421		
2.6	Последовательность фаз развития специфических стрессовых состояний, вызванных безработицей, по Л. Пельцман: 1. состояние неопределенности и шока 2. наступление субъективного облегчения и конструктивное приспособление к ситуации		1234

	3. утяжеление состояния 4. беспомощность и примирение со сложившейся ситуацией	
Блок 3	Кейс-задания предполагают работу с предложенным текстом. После его прочтения необходимо ответить на поставленные вопросы или выполнить задания	
3.1	Алексей, 41 год, ярко выраженная заинтересованность в том, чтобы стать хорошим профессионалом в своей работе, ему нравится работа и он испытывает большую потребность в профессиональном общении с такими же специалистами, испытывает гордость от сознания своего профессионализма. Успешно справляется с заданиями в том случае, если постоянно ставить перед ним новые профессиональные задачи, создавать возможности для решения профессиональных задач, реализация которых позволит сотруднику испытывать самоуважение и уважение со стороны коллег, а также продвигать по такому пути развития карьеры, которая была бы связана с совершенствованием его профессионального мастерства. К какому типу карьерных якорей вы можете отнести данного сотрудника?	Технико-функциональный
3.2	Сотрудник всегда старается выполнить работу в своем стиле, для него важна собственная оценка по качеству и срокам выполненной работы, а не внешние структурные рамки. Вопрос: Какой карьерный «якорь» по Э.Шейну может быть диагностирован у данного сотрудника. Какого рода рекомендации могут быть даны руководителю по организации взаимодействия с таким сотрудником? Ответ: Якорь - автономия. Для мотивации такого сотрудника необходимо: – поручить ему задание, позволяющее действовать независимо, при минимальном контроле – поручить вести какой-либо проект от начала до конца и нести за него большую ответственность – не назначать сотрудника на такую должность, где необходимы функции общего управления и постоянное принятие групповых решений	
3.3	Прокомментируйте психологическое правило «Отдыхать нужно раньше, чем устал» Примерный ответ: Отдыхать нужно до того, как организм почувствует усталость, меняя привычный жизненный темп и деятельность. Это нужно делать, когда почувствовал именно утомление, а не усталость.	
Блок 4		
4.1	Образовательная среда имеет свою структуру, однако нет единого подхода к выделению компонентов образовательной среды. Г.А. Ковалев в качестве единиц образовательной среды выделяет _____ Примерный ответ: физическое окружение, человеческие факторы, программу обучения.	
4.2	Субъективные и объективные причины стрессовых ситуаций могут привести к нарушению...	психомоторики
4.3	Эустресс – это... Примерный ответ: эмоциональное состояние, при котором	

	человек осознает все предстоящие проблемы или задачи и знает, как их решить, предвкусывая положительный результат	
4.4	Перечислите основные компоненты в структуре стрессоустойчивости личности... Примерный ответ: эмоциональный, волевой, коммуникативный, мотивационный, интеллектуальный	
4.5	Перечислите виды стресса в профессиональной деятельности: Примерный ответ: рабочий стресс, профессиональный стресс, организационный стресс	
4.6	Назовите подвиды девиантной адаптации	неконформистская , новаторская

**4. МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ И ВЛАДЕНИЙ
(ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗАДАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПЕРИОД ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ)**

№ п/п	Темы примерных практико-ориентированных заданий	Код компетенций
1.	Оцените возможности предложенного плана использования психотехник саморегуляции (по вариантам)	УК-6

Для выполнения задания обучающиеся получают вариант плана психотехник саморегуляции

Лист изменений в ФОС по дисциплине

В ФОС по дисциплине внесены следующие изменения:

Учебный год	Реквизиты протокола Ученого совета	Номер раздела, подраздела	Содержание изменений и дополнений
2025/26	протокол №8 от 26.05.2025		
2026/27	протокол №10 от 25.05.2026		Доработаны тестовые задания
2027/28	Протокол № ДД.ММ.ГГГГ		
2028/29	Протокол № ДД.ММ.ГГГГ		