***На правах рукописи***

Минобрнауки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

**«Оренбургский государственный университет»**

Кафедра общей психологии и психологии личности

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

*«Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»*

Уровень высшего образования

СПЕЦИАЛИТЕТ

Специальность

*37.05.02 Психология служебной деятельности*

(код и наименование специальности)

*Психологическое обеспечение служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

*Психолог*

Форма обучения

*Очная*

Год набора 2020

Составители \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А. Болдырева

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании кафедры общей психологии и психологии личности

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.В. Зубова

Методические указания является приложением к рабочей программе по дисциплине Психология стресса и стрессоустойчивого поведения, зарегистрированной в ЦИТ под учетным номером\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| © Болдырева Т.А, 2020 |
| © ОГУ, 2020 |

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Методические указания по лекционным занятиям ………………........... |  |
| 2 Методические указания по практическим занятиям ……………………. |  |
| 3 Методические указания по самостоятельной работе …..…………..... |  |
| 3.1 Методические указания по выполнению индивидуального творческого задания ……………………………………………………………………………. |  |
| 3.2 Методические указания по написанию эссе……………………………….. |  |
| 3.3 Методические указания по подготовке к практическим занятиям…….. |  |
| 4 Методические указания по промежуточной аттестации по дисциплине…. |  |

**1 Методические указания по лекционным занятиям**

Лекционный материал курса «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» ориентирован прежде всего на ознакомление студентов с классическими и современными теориями стресса, а также с формами и методами работы на развитию стрессоустойчивости человека.

Лекционный материал направлен на формирование у студента представлений, необходимых для реализации трудовых функций, предусмотренных соответствующими профессиональными стандартами.

Как правило, материал, который предусмотрен для освещения в рамках лекционных занятий, довольно обширный. В силу этого особое значение имеет личное присутствие студента на занятии. Многие термины обладают так называемым смыслообразующим ударением, то есть при изменении ударения изменяется и смысл термина. Поэтому внимание должно быть уделено, в том числе, и грамотному усвоению терминологии по данному курсу. Это в свою очередь позволит обеспечить вхождение в профессиональное сообщество будущего психолога. Присутствие на лекционном занятии входит в число параметров оценки учебной деятельности студента и учитывается при выставлении оценки рубежного контроля.

Также в процессе лекционных занятий уделяется большое внимание образному наполнению сложных явлений, которые составляют предмет изучаемой дисциплины, поэтому важно запоминание не только на уровне терминов, но и правильное их соотнесение с примерами, которые иллюстрируют ту или иную объяснительную модель стресса, те или иные формы профилактики негативных последствий аларм-реакций.

Целесообразно по мере прохождения отдельных тем составлять индивидуальный словарь терминов, так называемый глоссарий.

Запоминание объёмного и довольно сложного по своему содержанию материала предполагает, что студент не менее 1-3 раз возвращается к записям лекционного материала, к материалу, предложенному преподавателем в виде иллюстративного.

В темах, которые раскрывают особенности профилактики развития зависимостей, описания патологических процессов, лежащих в основе развития зависимостей, предполагается, что первичное закрепление материала осуществляется посредством составления планов-схем по рассмотренной теме. Важно при этом своевременное обнаружение ошибок и неточностей в понимании структурируемого материала. Иными словами, целесообразно непосредственное присутствие на занятиях, так как это позволит существенно сэкономить время на обработку и систематизацию материала.

Лекционный материал в формате текста предоставляется студентам заранее в электронном виде. Ведение конспекта в процессе лекционного занятия рассматривается как возможный, но не необходимый вариант работы.

Целесообразно студенту иметь при себе распечатанный вариант лекционного материала и цветные маркеры, которые позволят выделять значимую информации, создавая благоприятные условия для запоминания и систематизации изучаемого материала.

Положительное влияние на качество освоения материала оказывает также составление в процессе лекции глоссария, то есть словаря специальных терминов, которые были использованы в процессе занятия.

Поскольку предоставляемый лекционный материал – это краткое тезисное изложение основного содержания по каждой теме, как правило, не включает в себя описание примеров, которые преподаватель озвучивает или представление в режиме медиа-информации, целесообразно в тексте лекционного материала делать пометки, которые могут позволить при повторении материала наполнить конкретными образами и представления изучаемые психические явления, а также закономерности их развития и взаимосвязей.

В зависимости от конкретного содержания, могут быть рекомендованы две взаимодополняющие модели непосредственного взаимодействия преподавателя и студента в процессе лекционного занятия: уточняющие вопросы студент может задавать в процессе выступления преподавателя, либо по окончании лекции.

Во втором случае полезно возникающие в процессе лекции вопросы записывать, просматривать их в течении занятия, поскольку, возможно, внимательное прослушивание материала поможет студенты самостоятельно получить ответ на возникшие вопросы. Активное и сосредоточенное прослушивание лекционного материала позволит студенту успешно пройти первый этап освоения курса.

**2 Методические указания по практическим занятиям**

Практические занятия по курсу «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» направлены на верификацию представлений, знаний, которые излагаются в лекционном курсе.

В связи с этим любое практическое занятие строится по плану схеме:

- устный опрос по теме занятия;

- заполнение бланков, таблиц, формирование схем, структурирующих актуальный учебный материал;

- проведение упражнений, направленных на снятие эмоционального напряжения и развитие стрессоустойчивости;

- проведение и анализ данных психодиагностических исследований стресса и стресс-резистентности.

Материал практических занятий данного курса часто предполагает длительную, в течение нескольких занятий работу над определёнными ситуациями организации работы. Поэтому пропуски занятий создают ситуацию, когда студенту будет требоваться дополнительная работа по восстановлению логики поведения психолога в тех или иных ситуациях, и, следовательно, пропуск занятий может приводить к возникновению условий неполного усвоения навыков и умений, предусмотренных компетенциями, освоению которых посвящена дисциплина.

В зависимости от темы и от условий использования иллюстративного (медиа) материала он может быть доступен студентам в электронном виде, либо демонстрироваться и обсуждаться исключительно на занятии.

Успешная подготовка к практическому занятию предполагает, что студент:

А) владеет необходимым набором специальных терминов. Знает их значение и способен грамотно использовать при ответе на вопросы практического занятия;

Б) может изложить содержание ответов на поставленные для обсуждения в рамках практического занятия вопросы;

В) обладает представлениями о дискуссионных вопросах в рамках исследуемой проблематики на данной дисциплине.

Активная систематическая подготовка к практическим занятиям в полной мере способна обеспечить освоение студентов тех компетенций, которые предусмотрены учебным планом направления и рабочей программой дисциплины.

Практические занятия включают как изложение студентом информации, которую извлёк из самых разнообразных источников при подготовке к практическим занятиям, так и освоение некоторых навыков, релевантных конкретной теме практического занятия.

Это предполагает, что студент планомерно включается в предлагаемые в процессе практического занятия задания, обращает внимание на качество освоения инструкций к заданию, активно участвует в работе над предлагаемыми заданиями.

На практических занятиях по данной дисциплине студент отрабатывает практические навыки проведения двух типовых техник, традиционно использующихся для снятия эмоционального напряжения:

1. Нервно-мышечной релаксации.

2. Сеанса медитации.

В течение семестра каждый студент не менее 1 раза проводит данные мероприятия с группой, получая обратную связь от группы в форме оценивания индивидуального эффекта от реализованного мероприятия. Методический материал по подготовке, проведения и обратной связи по реализации этих мероприятий содержится в Фонде оценочных средств по дисциплине.

**3 Методические указания по самостоятельной работе**

Самостоятельная работа студента, согласно учебному плану специальности 37.05.02 «Психология служебной деятельности» профиля очной формы обучения для 2019 года набора по дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» включает:

1. Выполнение индивидуального творческого задания.

2. Написание эссе.

3. Подготовку к практическим занятиям.

**3.1 Методические рекомендации по выполнению индивидуального творческого задания**

Индивидуальное творческое задание по курсу «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» представляет собой многопозиционный отчет- самоанализ, включающий следующие элементы:

1. Дневник стрессовых событий

2. Дневник стрессовых событий заполняется студентом ежедневно, в течение двух недель.

Бланк представлен в виде таблицы С.1. Заполнять нужно ежедневно, желательно в начале и в конце дня. В целом должно быть проанализировано не менее 9 дней, желательно без перерывов.

Таблица С.1 Стрессовая картина дня

|  |  |
| --- | --- |
| Параметры описания | Содержание параметров |
| Дата |  |
| День недели |  |
| Запланированные события дня |  |
| Незапланированные события дня |  |
| Стрессоры дня |  |
| Характеристика стрессоров дня (высокий, средний или низкий уровень стрессогенности ) |  |
| Мои физиологические реакции на стрессоры дня |  |
| Мои психологические реакции на стрессоры дня |  |
| Мои способы адаптации к стрессорам |  |
| Самые удачные способы адаптации к стрессорам |  |
| Применялись техники релаксации |  |
| Эффективность техник релаксации |  |
| При релаксации были телесные ощущения: |  |
| При релаксации были психические переживания: |  |

**Критерии оценивания:**

1. Не менее девяти следующих друг за другом дней, описанных посредством параметров таблица «Стрессовая картина дня».

2. Использование объективных характеристики для описания ощущений, переживаний.

3. Тщательность самоанализа при заполнении дневника стрессовых событий.

Дневник аутогенной тренировки представляет собой отчет студента о проведении аутогенных тренировок.

Дневник аутогенной тренировки заполняется ежедневно, тренировки проводятся в течение 12 дней ежедневно в порядке, обозначенном в книге: Шульц, И.Г. Аутогенная тренировка: Пер. с нем. – М.: Медицина, - 1985. URL: <http://www.koob.pro/schulz/autotraining_sc>.

Ежедневно описываются:

А) упражнения, которые выполнялись;

Б) ощущения, которые возникали при выполнении упражнений;

В) эффект, который возник при выполнении упражнений;

Г) анализ достижения ожидаемого эффекта от выполнения упражнения (комплекса упражнений);

Д) анализ причин, по которым удалось или не удалось достигнуть ожидаемого эффекта.

Также ежедневно по завершении аутогенной тренировки проводится субъективная оценка влияния использованной техники по утверждения, представленным в таблице С.2 в соответствии со шкало:

1 – совершенно верно;

2 – скорее верно;

3 – не знаю;

4 – скорее неверно;

5 – совершенно неверно.

Таблица С.2 - Оценочная шкала аутогенной тренировки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Утверждение | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Мне было хорошо |  |  |  |  |  |
| Я без труда смог(ла) найти время для аутогенной тренировки |  |  |  |  |  |
| Аутогенная тренировка помогла мне расслабиться |  |  |  |  |  |
| Я стал(а) лучше справляться с ежедневными делами, чем раньше. |  |  |  |  |  |
| Мне легко далась эта техника. |  |  |  |  |  |
| Мне было легко отвлечься от прочих забот, чтобы заняться аутогенной тренировкой |  |  |  |  |  |
| Я не чувствовал(а) усталости после занятия. |  |  |  |  |  |
| Мои пальцы рук и ног становились теплее после занятия. |  |  |  |  |  |
| Все симптомы стресса исчезали на время занятия. |  |  |  |  |  |
| По окончании занятия мой пульс становился ниже, чем до его. |  |  |  |  |  |

**Критерии оценивания:**

1. Аккуратность и последовательность выполнения упражнений.

2. Полнота, точность и внятность ежедневного самоотчёта.

3. Наличие общего вывода о влиянии аутогенной тренировки на эмоциональное состояние.

**3.2 Методические указания по написанию эссе**

Эссе от французского "essai", англ. "essay", "assay" - попытка, проба, очерк; от латинского "exagium" - взвешивание. Создателем жанра эссе считается М.Монтень ("Опыты", 1580 г.). Это прозаическое сочинение - рассуждение небольшого объема со свободной композицией. Жанр критики и публицистики, свободная трактовка какой-либо проблемы. Эссе выражает индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендует на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета. Как правило, эссе предполагает новое, субъективно окрашенное слово о чем - либо и может иметь философский, историко-биографический, публицистический, литературно-критический, научно-популярный, беллетристический характер.

Эссе студента - это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем (тема может быть предложена и студентом, но обязательно должна быть согласована с преподавателем). Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. Писать эссе чрезвычайно полезно, поскольку это позволяет автору научиться четко и грамотно формулировать мысли, структурировать информацию, использовать основные категории анализа, выделять причинно-следственные связи, иллюстрировать понятия соответствующими примерами, аргументировать свои выводы; овладеть научным стилем речи.

Эссе должно содержать: четкое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, рассматриваемого в рамках дисциплины, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

*Структура аппарата доказательств, необходимых для написания эссе*

Доказательство - это совокупность логических приемов обоснования истинности какого-либо суждения с помощью других истинных и связанных с ним суждений. Оно связано с убеждением, но не тождественно ему: аргументация или доказательство должны основываться на данных науки и общественно-исторической практики, убеждения же могут быть основаны на предрассудках, неосведомленности людей в вопросах экономики и политики, видимости доказательности. Другими словами, доказательство или аргументация - это рассуждение, использующее факты, истинные суждения, научные данные и убеждающее нас в истинности того, о чем идет речь.

Структура любого доказательства включает в себя три составляющие: тезис, аргументы и выводы или оценочные суждения.

Тезис— это положение (суждение), которое требуется доказать. Аргументы — это категории, которыми пользуются при доказательстве истинности тезиса. Вывод — это мнение, основанное на анализе фактов. Оценочные суждения — это мнения, основанные на наших убеждениях, верованиях или взглядах. Аргументы обычно делятся на следующие группы:

Удостоверенные факты — фактический материал (или статистические данные).

Факты — это питательная среда для выяснения тенденций, а на их основании – законов в различных областях знаний, поэтому мы часто иллюстрируем действие законов на основе фактических данных.

Определения в процессе аргументации используются как описание понятий, связанных с тезисом.

Законы науки и ранее доказанные теоремы тоже могут использоваться как аргументы доказательства.

*Виды связей в доказательстве*

Для того чтобы расположить тезисы и аргументы в логической последовательности, необходимо знать способы их взаимосвязи. Связь предполагает взаимодействие тезиса и аргумента и может быть прямой, косвенной и разделительной.

Прямое доказательство — доказательство, при котором истинность тезиса непосредственно обосновывается аргументом. Например: мы не должны идти на занятия, так как сегодня воскресенье. Метод прямого доказательства можно применять, используя технику индукции, дедукции, аналогии и причинно-следственных связей.

Индукция — процесс, в результате которого мы приходим к выводам, базирующимся на фактах. Мы движемся в своих рассуждениях от частного к общему, от предположения к утверждению. Общее правило индукции гласит: чем больше фактов, тем убедительнее аргументация.

Дедукция — процесс рассуждения от общего к частному, в котором вывод обычно строится с опорой на две предпосылки, одна из которых носит более общий характер.

Например, все люди, ставящие перед собой ясные цели и сохраняющие присутствие духа во время критических ситуаций, являются великими лидерами. По свидетельству многочисленных современников, такими качествами обладал А. Линкольн - один из самых ярких лидеров в истории Америки.

Аналогия – способ рассуждений, построенный на сравнении.

Аналогия предполагает, что если объекты Л и Б схожи по нескольким направлениям, то они должны иметь одинаковые свойства. Необходимо помнить о некоторых особенностях данного вида аргументации: направления сравнения должны касаться наиболее значительных черт двух сравниваемых объектов, иначе можно прийти к совершенно абсурдному выводу.

Причинно-следственная аргументация - аргументация с помощью объяснения причин того или иного явления (очень часто явлений, находящихся во взаимозависимости).

Требования к фактическим данным и другим источникам При написании эссе чрезвычайно важно то, как используются эмпирические данные и другие источники (особенно качество чтения). Все (фактические) данные соотносятся с конкретным временем и местом, поэтому прежде, чем их использовать, необходимо убедится в том, что они соответствуют необходимому для исследований времени и месту. Соответствующая спецификация данных по времени и месту — один из способов, который может предотвратить чрезмерное обобщение, результатом которого может, например, стать предположение о том, что все страны по некоторым важным аспектам одинаковы (если вы так полагаете, тогда это должно быть доказано, а не быть голословным утверждением).

Всегда можно избежать чрезмерного обобщения, если помнить, что в рамках эссе используемые данные являются иллюстративным материалом, а не заключительным актом, то есть они подтверждают аргументы и рассуждения и свидетельствуют о том, что автор умеет использовать данные должным образом. Нельзя забывать также, что данные, касающиеся спорных вопросов, всегда подвергаются сомнению. От автора не ждут определенного или окончательного ответа. Необходимо понять сущность фактического материала, связанного с этим вопросом (соответствующие индикаторы) насколько надежны данные для построения таких индикаторов, к какому заключению можно прийти на основании имеющихся данных и индикаторов относительно причин и следствий и т.д.), и продемонстрировать это в эссе. Нельзя ссылаться на работы, которые автор эссе не читал сам.

Как подготовить и написать эссе?

Качество любого эссе зависит от трех взаимосвязанных составляющих, таких как:

- исходный материал, который будет использован (конспекты прочитанной литературы, лекций, записи результатов дискуссий, собственные соображения и накопленный опыт по данной проблеме);

- качество обработки имеющегося исходного материала (его организация, аргументация и доводы);

- аргументация (насколько точно она соотносится с поднятыми в эссе проблемами).

Процесс написания эссе можно разбить на несколько стадий: обдумывание —планирование — написание — проверка — правка.

Планирование — определение цели, основных идей, источников информации, сроков окончания и представления работы.

Цель должна определять действия. Идеи, как и цели, могут быть конкретными и общими, более абстрактными. Мысли, чувства, взгляды и представления могут быть выражены в форме аналогий, ассоциации, предположений, рассуждений, суждений, аргументов, доводов и т.д.

Аналогии — выявление идеи и создание представлений, связь элементов значений.

Ассоциации — отражение взаимосвязей предметов и явлений действительности в форме закономерной связи между нервно — психическими явлениями (в ответ на тот или иной словесный стимул выдать« первую пришедшую в голову» реакцию).

Предположения — утверждение, не подтвержденное никакими доказательствами.

Рассуждения — формулировка и доказательство мнений.

Аргументация - ряд связанных между собой суждений, которые высказываются для того, чтобы убедить читателя (слушателя) в верности (истинности) тезиса, точки зрения, позиции.

Суждение — фраза или предложение, для которого имеет смысл вопрос: истинно или ложно?

Доводы — обоснование того, что заключение верно абсолютно или с какой-либо долей вероятности. В качестве доводов используются факты, ссылки на авторитеты, заведомо истинные суждения (законы, аксиомы и т.п.), доказательства (прямые, косвенные, «от противного», «методом исключения») и т.д.

Качество текста складывается из четырех основных компонентов: ясности мысли, внятности, грамотности и корректности.

Мысль - это содержание написанного. Необходимо четко и ясно формулировать идеи, которые хотите выразить, в противном случае вам не удастся донести эти идеи и сведения до окружающих.

Внятность — это доступность текста для понимания. Легче всего ее можно достичь, пользуясь логично и последовательно тщательно выбранными словами, фразами и взаимосвязанными абзацами, раскрывающими тему.

Грамотность отражает соблюдение норм грамматики и правописания. Если в чем-то сомневаетесь, загляните в учебник, справьтесь в словаре или руководстве по стилистике или дайте прочитать написанное человеку, чья манера писать вам нравится

Исходным материалом для эссе по дисциплине является рассказ Д. Рубиной «Вывеска». Студенту нужно проанализировать поведение всех героев рассказа с точки зрения нормативно/патологичности их реакций на частые стрессовые события о переживания которых пишет автор.

Эссе оценивается, исходя из следующих критериев:

1. Внятная классификация героев рассказа на группы по критерию нормальности/патологичности реакций на стрессовые (травматические) события.

2. Аргументация отнесения героев к той или иной группе информацией, содержащейся в представленных учебных пособиях.

3. Оригинальность текста не менее 70%.

4. Объём – не менее 3 страниц печатного текста (шрифт 14 пт через интервал, поля 20 мм по кругу).

5. Орфографическая и пунктуационная грамотность.

**3.3 Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям**

В рамках практических занятий предполагается работа, направленная на приобретение практических навыков реализации осваиваемых психотерапевтических техник, методов. В связи с этим подготовка к практическим занятиям играет крайне важную роль.

Для прочного запоминания и систематизации довольно обширного материала, целесообразно использовать таблицы – схемы, выполняющие функции упорядочивания разнопланового учебного материала, предлагаемого для предварительного самостоятельного изучения.

***Рекомендации по работе с таблицами.***

1. Внимательно прочитайте учебный материал по изучаемой теме.

2. Проанализируйте учебный материал, выявите необходимые и достаточные для заполнения сравнительной таблицы сведения (характерные признаки, черты, виды и т.д.).

3. Ознакомьтесь с предлагаемым образцом оформления таблицы.

4. Заполните таблицу.

5. Содержание таблицы полностью должно соответствовать заданной теме.

6. Не следует вносить излишнюю информацию, не принадлежащую рассматриваемой теме.

7. Представленный материал должен быть кратко и лаконично сформулирован.

7. Не допускайте пустых незаполненных граф.

8. Проверьте структурированность материала, наличие логической связи изложенной информации.

***Пример таблицы-схемы для подготовки к практическому занятию:***

Контент – анализ теорий совладания со стрессом

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Теория/модель совладания со стрессом | Частные теории, входящие в модель | Авторы частных теорий | Источник описания | Общепсихологические теории, лежащие в основе модели | Определение категории совладающего поведения | Такосономия механизмов, стратегий, техник совладания | Психодиагностические методики, техники, приёмы (прикладной аспект модели) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Концепция соответствия когнитивной оценки и совладания |  |  |  |  |  |  |  |
| Модель «Цели и совладание со стрессом» |  |  |  |  |  |  |  |
| Модель двойного процесса |  |  |  |  |  |  |  |
| Модель опережающего совладания |  |  |  |  |  |  |  |
| Модель посттравматического роста |  |  |  |  |  |  |  |

Кроме того, для подготовки к сеансам нервно-мышечной релаксации и медитации, рекомендуется дома, с использованием диктофона,, несколько раз отрепетировать прочтение текста медитации и инструкций, которые даёт в процессе сеанса нервно-мышечной релаксации ведущий, выверив: темп речи, интонационные нюансы произносимых фраз, паузы. Важно также прочное запоминание процедуры реализации данных мероприятий.

**4. Методические указания по промежуточной аттестации по дисциплине**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» предполагает экзамен в 3 семестре

К экзамену допускаются студенты, успешно выполнившие все текущие задания, представленные в Фонде оценочных средств по данной дисциплине.

Экзамен проводится в форме ответа на два вопроса, содержащихся в билетах. Оценки дифференцируются по приведенным ниже параметрам.

**Оценка «отлично» -** ответил на 81-100% тестовых заданий, выполнил с оценкой «зачтено» не менее 2 заданий блока В, с оценкой «зачтено» выполнил не менее 2 заданий блока «С», ответил в полном объёме на 3 вопроса по билету, состоящему из вопросов, приведённых в блоке D.

**Оценка «хорошо» -** ответил на 61-80% тестовых заданий, выполнил с оценкой «зачтено» не менее 2 заданий блока В, с оценкой «зачтено» выполнил не менее 1 задания блока «С», ответил в достаточном объёме на 3 вопроса по билету, состоящему из вопросов, приведённых в блоке D**.**

**Оценка «удовлетворительно» -** ответил на 31-60 % тестовых заданий, выполнил с оценкой «зачтено» не менее 1 задания блока В, , ответил в достаточном объёме на 2 вопроса по билету, состоящему из вопросов, приведённых в блоке D**..**

**Оценка «неудовлетворительно» -** ответил на 0-30 % тестовых заданий, не ответил в достаточном объёме на вопросы по билету, состоящему из вопросов, приведённых в блоке D**.**