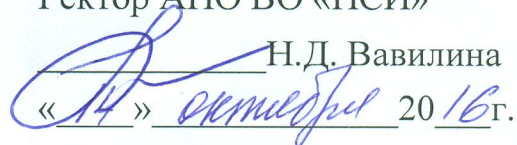


**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НОВЫЙ СИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ»**

УТВЕРЖДАЮ

Ректор АНО ВО «НСИ»


Н.Д. Вавилина
«14» октября 2016 г.

**ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО
ЭКЗАМЕНА**

Уровень высшего образования		<u>бакалавриат</u> (бакалавриат, магистратура, дипломированный специалист)
Направление подготовки	37.03.01	<u>Психология</u>
Профиль		<u>Практическая психология</u>
Форма обучения		<u>очная / заочная</u> (очная, очно-заочная, заочная)
Нормативный срок освоения образовательной программы		<u>4 года, 5 лет (заочная форма обучения)</u> (нормативный срок обучения)

Новосибирск 2016 г.

I. Общие положения

1. Государственный экзамен по направлению подготовки проводится как комплексное междисциплинарное испытание.
2. Государственный экзамен предназначен для:
 - определения соответствия достижений студентов требованиям образовательной программы;
 - выявления у студента-выпускника целостной системы общекультурных, профессиональных компетенций;
 - выявления подготовленности (теоретической и практической) студента-выпускника к выполнению профессиональных задач, установленных федеральным государственным образовательным стандартом и образовательной программой;
 - определения знаний и умений, позволяющих решать типовые задачи профессиональной деятельности бакалавра.
3. Программа государственного экзамена составляется кафедрой психологии и антропологии в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом и образовательной программой направления подготовки 37.03.01 «Психология».
4. Программа государственного экзамена составляется независимо от тематики выпускной квалификационной работы студентов-выпускников.
5. Программа государственного экзамена содержит перечень вопросов, выносимых на экзамен, примеры типовых компетентностно-ориентированных заданий, и рекомендации студентам по подготовке к экзамену, в том числе перечень рекомендуемой литературы.
- В программу государственного экзамена включены учебные дисциплины, их разделы или темы, которые непосредственно развивают общекультурные и профессиональные компетенции и формируют способность выпускника решать задачи профессиональной деятельности. На государственный экзамен по направлению 37.03.01 «Психология» вынесены вопросы по следующим дисциплинам: Общая психология, История психологии, Возрастная психология и психология развития, Психодиагностика, Основы консультативной психологии.
6. Перед государственным экзаменом проводится консультирование (предэкзаменационная консультация) студентов по вопросам, включенным в программу экзамена.
7. По решению кафедры психологии и антропологии на государственном экзамене разрешено пользование справочниками.
8. Государственный экзамен проводится в письменной форме. Время на написание ответов на экзаменационные вопросы и задания составляет 3 аудиторных часа.
9. Результаты государственного экзамена оцениваются по традиционной четырехбальной шкале оценки («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно») и шестибальной шкале общеевропейской системе учета учебной работы студентов («А – отлично»,

«В – очень хорошо», «С – хорошо», «D – удовлетворительно», «E – посредственно», «F – неудовлетворительно»).

10 На государственный экзамен запрещено приносить с собой на и использовать средства связи и иные гаджеты¹.

11. Результаты письменного государственного экзамена объявляются на следующий рабочий день после дня его проведения.

12. Материалы письменного государственного экзамена хранятся в учебном отделе института в течении год.

II. Перечень вопросов, выносимых на государственный (междисциплинарный) экзамен по направлению обучения 37.03.01 Психология (направленность *Практическая психология*)

1. Психика: понятие, функции. Формы психического отражения у человека. Сознание как высшая форма отражения. Сознание как функциональный орган индивида.
2. Соотношение биологического и социального в становлении личности человека. Диспозиционный подход к исследованию личности. «Большая пятерка». Модель личности Р. Косты и П. Мак-Крея.
3. Эмоциональная сфера личности. Виды, свойства, функции эмоций. Теории эмоций. Экспериментальное исследование эмоций.
4. Сенсорно-перцептивная сфера личности. Ощущение: определение, виды, закономерности. Восприятие: определение, виды, закономерности.
5. Внимание как сквозной процесс: определение, виды, функции, закономерности.
6. Воля: определение, структура волевого акта. Теории воли и их экспериментальные данные.
7. Память: определение, модели памяти, виды и функции памяти. Экспериментальные исследования памяти.
8. Мышление: определение, виды и процессы мышления, функции, закономерности. Экспериментальные исследования мышления.
9. Речь: определение, виды, функции, связь с мышлением и сознанием.
10. Психические состояния: определение, функции, классификация.
11. Темперамент: психологическая характеристика, подходы к изучению темперамента.
12. Характер: психологическая характеристика, структура, подходы к изучению характера.
13. Направленности и мотивы деятельности личности. Психологические теории мотивации.

¹ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» (от 29.06.2015 г. №636)

14. Психологическая теория деятельности. Деятельностный подход в психологии: структурно-морфологическая и функционально-динамическая парадигмы.
15. Культурно-историческая концепция Л.С. Выготского: основные положения и значение для развития современной психологии.
16. Развитие человека от рождения до смерти: краткая характеристика основных этапов.
17. Психическое развитие младенца.
18. Психическое развитие ребенка в период раннего детства.
19. Психическое развитие ребенка в дошкольном возрасте.
20. Психическое развитие ребенка в младшем школьном возрасте.
21. Психологические особенности подросткового возраста.
22. Психологические особенности юношеского возраста.
23. Психология зрелых возрастов.
24. Структура психодиагностического процесса.
25. Классификация психодиагностических методик.
26. Надежность и валидность тестов. Репрезентативность, тестовые нормы.
27. Общая характеристика проективных методов исследования личности: определение, классификация.
28. Диагностика общих способностей.
29. Психодиагностика черт личности.
30. Психодиагностика межличностных отношений.
31. Психодиагностика самосознания.
32. Морально-этические нормы деятельности и профессионально важные качества психолога как психодиагноста.
33. Социальное взаимодействие: понятие, теории, эксперименты.
34. Социальная психология личности: социализация личности, стадии, институты, факторы, механизмы социализации; социальная нормативность. Асоциализация.
35. Психосоциальная концепция Э. Эриксона.
36. Малая группа: подходы к определению, виды, структура, динамика. Групповые феномены.
37. Большая социальная группа: определение, характеристики, проблемы исследования. Толпа. Класс. Этнические группы.
38. Социально-психологические закономерности общения и взаимодействия людей.
39. Семья как система. Понятие семьи в современной психологической науке. Основные параметры. Функции семьи. Роль семьи в развитии личности.
40. Факторы и логика развития психологии. Проблема периодизации в истории психологии. Основные этапы развития психологической науки.
41. Проблема предмета и метода истории психологии. Критерии научности и демаркация научной психологии и вненаучных форм психологического знания.

42. Сознание как предмет психологического исследования: исторические подходы к изучению, смысловое наполнение термина "сознание", отечественные традиции исследования сознания.
43. Экспериментальный метод в психологии: его характеристика, история становления и области применения.
44. Психологическое консультирование: понятие, цели, структура, возможности.
45. Техники и приемы, используемые в рамках психологического консультирования.
46. Этапы психологического консультирования, задачи и роль психолога на каждом этапе.
47. Психотерапия: понятие, цели, задачи, возможности. Виды психотерапии.
48. Профессионально-значимые качества личности психолога – консультанта. Этический аспект в консультативной практике.

III. Перечень рекомендуемой литературы

Дисциплина	Вопросы	Литература
I. Общая психология	<p>1. Психика: понятие, функции. Формы психического отражения у человека. Сознание как высшая форма отражения. Сознание как функциональный орган индивида.</p> <p>2. Соотношение биологического и социального в становлении личности человека. Диспозиционный подход к исследованию личности. «Большая пятерка». Модель личности Р. Косты и П. Мак-Крея.</p> <p>3. Эмоциональная сфера личности. Виды, свойства, функции эмоций. Теории эмоций. Экспериментальное исследование эмоций.</p> <p>4. Сенсорно-перцептивная сфера личности. Ощущение: определение, виды, закономерности. Восприятие: определение, виды, закономерности.</p> <p>5. Внимание как сквозной процесс: определение, виды, функции, закономерности.</p> <p>6. Воля: определение, структура волевого акта.</p>	<p>1. Баданина, Л. П. Основы общей психологии : учебное пособие / Л. П. Баданина. – М.: Флинта, 2009. – 448 с.</p> <p>2. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: Курс лекций: Учебное пособие для вузов / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, Астель, 2010. – 352 с.</p> <p>3. Маклаков, А. Г. Общая психология: учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – СПб. : Питер, 2008. – 583с.</p>

	<p>Теории воли и их экспериментальные данные.</p> <p>7. Память: определение, модели памяти, виды и функции памяти. Экспериментальные исследования памяти.</p> <p>8. Мышление: определение, виды и процессы мышления, функции, закономерности. Экспериментальные исследования мышления.</p> <p>9. Речь: определение, виды, функции, связь с мышлением и сознанием.</p> <p>10. Психические состояния: определение, функции, классификация.</p> <p>11. Темперамент: психологическая характеристика, подходы к изучению темперамента.</p> <p>12. Характер: психологическая характеристика, структура, подходы к изучению характера.</p> <p>13. Направленности и мотивы деятельности личности. Психологические теории мотивации.</p> <p>14. Психологическая теория деятельности. Деятельностный подход в психологии: структурно-морфологическая и функционально-динамическая парадигмы.</p> <p>15. Культурно-историческая концепция Л.С. Выготского: основные положения и значение для развития современной психологии.</p>	
<p>II. Возрастная психология и психология развития</p>	<p>1. Развитие человека от рождения до смерти: краткая характеристика основных этапов.</p> <p>2. Психическое развитие младенца.</p> <p>3. Психическое развитие ребенка в период раннего детства.</p> <p>4. Психическое развитие</p>	<p>Основная литература:</p> <p>1.Обухова Л.Ф. Детская возрастная психология: учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 460 с.</p> <p>2. Введение в психологию развития: учебное пособие / Нартова-Бочавер С.К.,</p>

	<p>ребенка в дошкольном возрасте.</p> <p>5. Психическое развитие ребенка в младшем школьном возрасте.</p> <p>6. Психологические особенности подросткового возраста.</p> <p>7. Психологические особенности юношеского возраста.</p> <p>8. Психология зрелых возрастов.</p>	<p>Потапова А.В. – М.: ФЛИНТА; МПСИ, 2011. – 216 с. (ЭБС «КнигаФонд»).</p> <p>3. Токарь О.В. психология развития и возрастная психология в схемах, таблицах, комментариях: учебное пособие. – М.: ФЛИНТА, 2014 – 64 с. (ЭБС «КнигаФонд»).</p> <p>Дополнительная литература:</p> <p>1. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М.,2006.</p> <p>2. Психология человека. От рождения до смерти / Под общ.ред.А.А. Реана. – СПб: издательский дом «Нева», 2002.</p>
<p>III. Психодиагностика</p>	<p>1. Структура психодиагностического процесса.</p> <p>2. Классификация психодиагностических методик.</p> <p>3. Надежность и валидность тестов. Репрезентативность, тестовые нормы.</p> <p>4. Общая характеристика проективных методов исследования личности: определение, классификация.</p> <p>5. Диагностика общих способностей.</p> <p>6. Психодиагностика черт личности.</p> <p>7. Психодиагностика межличностных отношений.</p> <p>8. Психодиагностика самосознания.</p> <p>9. Морально-этические нормы деятельности и профессионально важные качества психолога как психодиагноста.</p>	<p>1. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика, Учебник для вузов 2-е издание, – СПб.: Питер, 2011. – 384 с.</p> <p>Дополнительная литература:</p> <p>1. Васильева И.В. Психодиагностика, ФЛИНТА, 2013. – 252с.</p> <p>2. Общая психодиагностика / А. А. Бодалёв [и др.]. – СПб.: Речь, 2003. –402 с.</p>

<p>IV. Социальная психология</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Социальное взаимодействие: понятие, теории, эксперименты. 2. Социальная психология личности: социализация личности, стадии, институты, факторы, механизмы социализации; социальная нормативность. Асоциализация. 3. Психосоциальная концепция Э. Эриксона. 4. Малая группа: подходы к определению, виды, структура, динамика. Групповые феномены. 5. Большая социальная группа: определение, характеристики, проблемы исследования. Толпа. Класс. Этнические группы. 6. Социально-психологические закономерности общения и взаимодействия людей. 7. Семья как система. Понятие семьи в современной психологической науке. Основные параметры. Функции семьи. Роль семьи в развитии личности. 	<p>1. Классическая социальная психология: учебное пособие /под общ. ред. Е.И. Рогова. –М.: ВЛАДОС, 2011. – 415 с.</p> <p>2. Социальная психология: учебное пособие /под ред. А.Н. Сухова.-М.: Юнити-Дана, 2012, – 615 с.</p> <p>Дополнительная литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Андреева Г.М. Социальная психология. – М.: Аспект-пресс, 2014. – 363 с. 2. Майерс Д. Социальная психология. – СПб.: Питер, 2014. – 688 с. 3. Почебут Л.Г., Мейжис И.А. Социальная психология. – СПб.: Питер, 2010. – 672 с. 4. Чалдини Р. Психология влияния. – М: Эксмо, 2010. – 410 с.
<p>V. История психологии</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Факторы и логика развития психологии. Проблема периодизации в истории психологии. Основные этапы развития психологической науки. 2. Проблема предмета и метода истории психологии. Критерии научности и демаркация научной психологии и вненаучных форм психологического знания. 3. Сознание как предмет психологического исследования: исторические подходы к изучению, смысловое наполнение термина "сознание", отечественные традиции исследования сознания. 4. Экспериментальный метод в 	<p>Батыршина А.Р. История психологии: учебное пособие.-М.: ФЛИНТА, – 2011. – 222 с.</p> <p>Дополнительная литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Марцинковская, Т.Д. История психологии [Текст]/ Т.Д. Марцинковская. - М.: Академия, 2009г – 544 с. 2. Ждан А.Н. История психологии: от Античности до наших дней [Текст]/А.Н. Ждан. – М.: Академический проект, 2012. – 587 с. 3. Журнал «Методология и история

	<p>психологии: его характеристика, становления и применения. история и области</p>	<p>психологии»</p>
<p>VI. Основы консультативной психологии</p>	<p>1. Психологическое консультирование: понятие, цели, структура, возможности. 2. Техники и приемы, используемые в рамках психологического консультирования. 3. Этапы психологического консультирования, задачи и роль психолога на каждом этапе. 4. Психотерапия: понятие, цели, задачи, возможности. Виды психотерапии. 5. Профессионально-значимые качества личности психолога – консультанта. Этический аспект в консультативной практике.</p>	<p>1. Мальцева Т.В., Реуцкая И.Е. Профессиональное психологическое консультирование: учебное пособие. – М.: Юнити-Дана, 2012, – 143 с.; 2. Марасанов Г.И. Психология в организационном консультировании. М.: Когито-Центр, 2009, – 367 с.; 3. Основы психологического консультирования организаций: учебное пособие / Захарова Л.Н., М.: Логос, 2012, – 431 с. Дополнительная литература: 1. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М.: Академический проект, 2009. – 240 с. 2. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование: Теория и опыт: Уч. пособ./Г.С. Абрамова. – М., 2014.- 125 с.</p>

IV. Примеры типовых компетентностно-ориентированных заданий (и ситуационных задач, практико-ориентированных заданий)

Пример 1. Спланируйте возможные диагностические мероприятия для исследования психического развития ребенка, которому 1 год.

Пример 2. Используя психосоциальную теорию развития Э.Эриксона, спрогнозируйте линию развития ребенка, основываясь на следующей ситуации. *Маленького Сашу (1 год и 4 месяца) родители учат проситься на горшок. Саше это не нравится и он старается сделать «свои дела» незаметно от родителей. Когда же все становится явным мать очень огорчается, а отец пытается «воспитывать» и кричит на ребенка.* Аргументируйте свой ответ.

Пример 3. Какие виды валидности используются в каждой из ситуаций.

1. Нужно выяснить, позволяет ли диагностика темперамента прогнозировать повышенный риск соматических заболеваний (гипертония, язва, астма и т. п.). Пусть на основании эпидемиологических исследований известно, что в течении трех лет из 1000 здоровых людей этими болезнями заболевают, например, 57 человек. Это означает, что диагностикой должно быть охвачено около 2000 человек, чтобы получить численность "высокой" группы (заболевших) порядка 100.

2. Для исследования личностной предрасположенности к совершению краж проведено обследование лиц, находящихся под следствием (т. е. уже совершивших преступление), то выявление акцентированных черт "тревожности", "агрессивности" и т.п. еще не может интерпретироваться как свидетельство причинных факторов преступности - эти черты могут быть лишь следствием сложившихся обстоятельств: лишение свободы, угрызания совести и т.п.

3. Преступник при экспертизе стремится, прежде всего, предстать больными или неприспособленным к жизни, хотя в действительности ему было бы приятно думать о себе как о вполне адаптированном здоровом человеке. Точно так же склонные подчеркивать свои трудности и проблемы клиенты, обратившиеся за помощью к психологу-психотерапевту (чтобы вызвать к себе повышенное внимание). В менее регламентированных ситуациях, наоборот, может доминировать мотивация самопознания: в этом случае испытуемый невольно стремится подтвердить с помощью теста свои гипотезы о самом себе.

Пример 4. Сопоставьте эксперименты, изучающие подчинение авторитету С. Милграма, и Стэнфордский тюремный эксперимент Ф. Зимбардо. Найдите общее и различное. Можно ли говорить о том, что Ф. Зимбардо своим экспериментом еще раз доказывает и подтверждает основные выводы С. Милграма?

Пример 5. Вспомните специфику, основные этапы и правила построения экспериментального исследования в социальной психологии. Разработайте и спланируйте схему экспериментального исследования, нацеленного на

изучение обязательств и последовательности личности в её социальных контактах.

V. Критерии выставления оценки

Оценка	Критерии оценивания
Отлично	Выставляется студенту, который демонстрирует глубокие, исчерпывающие знания всего программного материала, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, показывает не только высокий уровень теоретических знаний по дисциплинам, включенным в итоговый государственный экзамен, но и демонстрирует твердое знание основных положений смежных дисциплин; дает логически последовательные, содержательные, полные, правильные и конкретные ответы как на все основные вопросы билета, так и на дополнительные, заданные членами государственной аттестационной комиссии; владеет необходимыми компетенциями, требуемыми для выполнения практической работы, проявляет творческие способности в понимании, изложении и использовании программного материала. При ответах на теоретические вопросы, а также при решении компетентностно-ориентированных заданий студент использует дополнительные материалы, иллюстрирует ответ примерами из практики, подтверждающими теоретические положения, демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, показывает умение вести научную дискуссию. Материал излагается логически стройно, последовательно, четко, аргументировано, уверенно.
Хорошо	Выставляется студенту, который демонстрирует твердые и достаточно полные знания всего программного материала, правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, дает последовательные, правильные ответы на поставленные вопросы. Как правило, оценка «хорошо» выставляется студенту, показавшему систематический характер знаний по специальности и способному к их самостоятельному пополнению в ходе дальнейшей профессиональной деятельности. Студент обладает основными профессиональными компетенциями, правильно применяет теоретические положения, усвоил основную литературу, рекомендованную программой,

Оценка	Критерии оценивания
	ответ построен логично, материал излагается четко, но при этом допускаются некоторые несущественные погрешности, в том числе при решении компетентностно-ориентированных заданий
Удовлетворительно	Выставляется студенту, продемонстрировавшему достаточно твердое знание и понимание основных вопросов программы, владеющему практическими навыками, необходимыми для решения профессиональных задач. Однако его знания носят фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, нарушена последовательность в изложении материала, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы и выполнении типовых практических заданий. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, допустившему погрешности при ответе, в том числе при решении компетентностно-ориентированных заданий, но обладающему необходимыми знаниями для их устранения.
Неудовлетворительно	Выставляется студенту, который показывает слабый уровень профессиональных знаний, неуверенно и логически непоследовательно излагает материал, допускает принципиальные ошибки при ответе на вопросы билета и выполнении практических заданий. При ответах на вопросы студент демонстрирует незнание или непонимание их сущности, обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, не приводит примеры практического использования научных знаний, на большую часть дополнительных вопросов членов государственной аттестационной комиссии затрудняется дать ответ или дает неправильные ответы. Студент не решает, либо решает с большим количеством ошибок и погрешностей компетентностно-ориентированные задания и ситуационные задачи. Как правило, оценка «неудовлетворительно» выставляется студентам, которые не могут приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза.

Обсуждение и оценивание ответов государственная экзаменационная комиссия проводит на закрытом заседании, определяя итоговую оценку простым большинством голосов членов комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя комиссии или его заместителя. При равном числе голосов председатель комиссии обладает правом решающего голоса. Пересдача междисциплинарного государственного экзамена с целью повышения положительной оценки не допускается. Студент, получивший на междисциплинарном государственном экзамене оценку «неудовлетворительно», не допускается к защите выпускной квалификационной работы.

IV. Рекомендации студентам по подготовке к экзамену

Подготовка к государственной итоговой аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к государственному экзамену, обучающийся ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. Во время государственной итоговой аттестации обучающийся демонстрирует то, что он приобрел в процессе всего обучения в вузе.

Начинать непосредственно готовиться к государственному экзамену необходимо за 6 месяцев до его начала.

Главное условие хорошей подготовки к экзамену – ритмичная, ежедневная работа в течении всего последнего семестра. Не оставляйте изучение материала на конец семестра и, тем более, на дни перед экзаменом.

1. Вначале следует просмотреть весь материал по сдаваемым дисциплинам, отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов.
2. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз - утром.
3. Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.
4. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.
5. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная,

организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала.

6. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться. Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхайте - сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!
7. Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.
8. В предэкзаменационные дни – обычно это за 3-4 дня – равномерно по объему распределите материал для повторения, пользуясь своими конспектами и рекомендованной преподавателями литературой.