

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Ирина Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.07.2026 15:32:40
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da5b764041e756c14eb8898c94



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Институт психотерапии и клинической психологии»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

СТРАТЕГИИ ПСИХОТЕРАПИИ НЕВРОТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

Направление подготовки	37.04.01 Психология
Направленность (профиль)	Практическая психология и современные методы консультирования
Уровень высшего образования	Магистратура
Форма обучения	Очно-заочная

1. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенция	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения		
ПК-3 Способен осуществлять клинико-психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития с использованием разнообразных методов и техник индивидуальной, групповой и семейной психотерапии и консультирования	ПК-3.1 Осуществляет комплексную клинико-психологическую диагностику и планирование вмешательства, направленного на выявление причин дезадаптации, психопатологических и эмоциональных нарушений, с последующей разработкой индивидуальных и групповых программ реабилитации и профилактики	знает базовые принципы психотерапии невротических расстройств, механизмы формирования психологической напряженности и специфику запросов лиц с пограничной патологией, включая тревожно-фобическую и ипохондрическую симптоматику	умеет под руководством наставника проводить первичную диагностику состояния клиента, определять мишени терапии при личностных и психопатических нарушениях, а также формулировать простые планы психологического сопровождения и реабилитации	владеет базовыми релаксационными техниками, приемами аутотренинга и креативной визуализации, первичными навыками реализации стратегий индивидуальной и групповой помощи для коррекции панических атак и мониторинга динамики состояния клиентов в междисциплинарном контексте
	ПК-3.2 Реализует психотерапевтические интервенции с использованием широкого спектра клинических методов и техник, включая мониторинг динамики состояния клиента и оценку эффективности психологической помощи в междисциплинарном контексте			

2. Текущий контроль успеваемости

2.1. Перечень оценочных средств текущего контроля

Тема (раздел) дисциплины	Оценочное средство	Планируемые результаты обучения
ПК-3 Способен осуществлять клинико-психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития с использованием разнообразных методов и техник индивидуальной, групповой и семейной психотерапии и консультирования		
Медицинский и психологический взгляды на пограничные психические расстройства Невротические расстройства - как типичная разновидность пограничных психических расстройств. Оценка	Устный опрос	знает базовые принципы психотерапии невротических расстройств, механизмы формирования психологической напряженности и специфику запросов лиц с пограничной патологией, включая тревожно-фобическую и ипохондрическую симптоматику

психоэмоционального состояния при неврозах с применением методов психодиагностики Акценты психотерапевтической работы при различных формах неврозов Психотерапия при панических атаках Психотерапия тревожно-депрессивных расстройств Акценты терапии при личностных расстройствах. Терапия пограничного расстройства личности Акценты терапии при личностных расстройствах. Терапия пограничного расстройства личности Уровни организации личности Эндогенные психические расстройства : виды, тактика терапии Психотерапия эндогенных расстройств	Практическое задание №1	умеет под руководством наставника проводить первичную диагностику состояния клиента, определять мишени терапии при личностных и психопатических нарушениях, а также формулировать простые планы психологического сопровождения и реабилитации
	Практическое задание №2	владеет базовыми релаксационными техниками, приемами аутотренинга и креативной визуализации, первичными навыками реализации стратегий индивидуальной и групповой помощи для коррекции панических атак и мониторинга динамики состояния клиентов в междисциплинарном контексте

2.2. Типовые оценочные материалы текущего контроля

Оценочное средство	Типовое задание / содержание
Устный опрос	Преподаватель объявляет первый вопрос. Студент обдумывает ответ и отвечает на вопрос преподавателя. Преподаватель может задать уточняющие вопросы, попросить привести примеры или объяснить свою точку зрения. Если студент затрудняется ответить на какой-либо вопрос, преподаватель может дать подсказку или направить студента к правильному ответу. По итогам опроса преподаватель дает обратную связь, учитывая полноту и точность ответов, а также способность студента рассуждать и анализировать информацию. В конце опроса преподаватель может подвести итоги, выделить наиболее важные моменты и дать рекомендации по улучшению знаний и навыков.
Практическое задание №1	Цель: Отработать умение проводить и интерпретировать результаты экспресс-тестирования, развить навыки анализа психологических характеристик личности. Задание: Проведите экспресс-тестирование с использованием следующих методик:

	Опросник Айзенка ЕРІ. Сокращенный тест Мини-Мульт / СМОЛ. Шкала личностной и ситуативной тревоги Спилбергера – Ханина (STAI). Методика экспресс-диагностики невроза Хека-Хесса. Проанализируйте полученные результаты, обращая внимание на основные показатели и их интерпретацию. В ходе обсуждения в группе поделитесь своими выводами и выслушайте мнения других участников. Обратите внимание на общие тенденции и различия в интерпретации результатов тестирования.
Практическое задание №2	Упражнение «Маятник релаксации»: Принять удобную позу, расслабиться и закрыть глаза. Определить области мышечного напряжения в теле. Сделать глубокий вдох, еще больше напрягая мышцы в этих областях. На выдохе попытаться расслабить мышцы, представляя, как напряжение уходит. Повторить несколько раз, «раскачивая» мышцы между напряжением и расслаблением. Упражнение «Внутренний взор»: Принять удобную позу или сесть выпрямившись на жестком стуле. Сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, сосредотачиваясь на дыхании. Сконцентрироваться на напряженной группе мышц. На вдохе представить, как воздух проходит через напряженные мышцы, принося с собой успокаивающую и расслабляющую энергию. На выдохе представить, как из мышц уходит напряжение и усталость. Упражнение «Напряжение - расслабление»: Встать прямо и сосредоточиться на правой руке. Напрячь правую руку до предела, а затем резко расслабить ее. Повторить процедуру с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей. Упражнение «Перекал напряжения»: Напрячь до предела правую руку. Постепенно расслабляя правую руку, перевести напряжение на левую руку. Затем, постепенно расслабляя левую руку, перевести напряжение на левую ногу, правую ногу, поясницу и т. д. Упражнение «Огонь-лед»: Встать в круг и по команде ведущего «Огонь» начать интенсивные движения всем телом. По команде «Лед» застыть в позе, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения. Упражнение «Настроение»: Сядьте за стол и возьмите цветные карандаши или фломастеры. Нарисуйте любой сюжет, погружаясь в свои переживания и выбирая цвета и линии в соответствии с настроением. Представьте, что вы переносите все свои эмоции на лист бумаги. Рисуйте до тех пор, пока не заполнится все пространство листа и вы не почувствуете успокоение. Переверните лист и напишите несколько слов, отражающих ваше настроение.

	Отметьте, что напряжение перешло в рисунок, покинуло вас, исчезло. Если есть желание, переделайте рисунок и нарисуйте новый, более благополучный. Сравните два рисунка и отметьте улучшения.
--	---

Типовые вопросы по компетенции ПК-3:

1. К вам пришел клиент, который постоянно грустит, плохо спит и говорит, что потерял интерес к жизни. Как вы поймете: это обычное подавленное состояние после ссоры/увольнения (невроз) или это тяжелое заболевание, при котором нужно срочно отправлять человека к психиатру?
2. Вы дали клиенту тест на тревожность, и по баллам у него все отлично. Но во время беседы вы видите, что у него дрожат руки, он постоянно плачет и рассказывает о панических атаках. Чему вы поверите больше - баллам теста или тому, что видите своими глазами? Как вы напишете заключение?
3. Представьте, что клиент с пограничным расстройством (ПРЛ) на одной встрече хвалит вас и называет лучшим психологом, а на следующей - ругает и говорит, что вы ему не помогаете. Как вести себя, чтобы не обидеться, не начать оправдываться и сохранить рабочие отношения?
4. У клиента прямо у вас в кабинете началась паническая атака: ему страшно, он задыхается. Почему в этот момент глупо спрашивать его: "А что вам снилось детстве?" или искать психологические причины? Что нужно сделать руками и голосом (например, используя упражнение "Маятник"), чтобы быстро вернуть его в норму?
5. Вам привели клиента с диагнозом "шизофрения" или "биполярное расстройство" в период затишья (ремиссии). Имеет ли право психолог обещать полностью вылечить такого человека? В чем будет заключаться ваша помощь и как вы будете общаться с его лечащим врачом-психиатром?

3. Промежуточная аттестация

3.1. Форма промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации: **зачет**

3.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

3.2.1. Типовые тестовые задания

№ п/п	Типовое тестовое задание
ПК-3 Способен осуществлять клинико-психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития с использованием разнообразных методов и техник индивидуальной, групповой и семейной психотерапии и консультирования	
1	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ Какой из следующих видов невротических расстройств характеризуется преобладанием физических симптомов без органической патологии? А) Неврастения Б) Истерия В) Невроз навязчивостей Г) Социальная фобия Ответ:
2	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ Какой из следующих уровней организации личности согласно Отто Кернбергу характеризуется наибольшей эмоциональной стабильностью и адаптивностью? А) Шизоидный уровень Б) Нарциссический уровень В) Пограничный уровень Г) Зрелый уровень Ответ:
3	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ Какое из следующих расстройств является примером эндогенного психического расстройства? А) Посттравматическое стрессовое расстройство Б) Шизофрения В) Obsessивно-компульсивное расстройство Г) Социальная фобия Ответ:
4	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ Какой из следующих компонентов является частью формулы "четыре А" Блейлера, описывающей клинические проявления шизофрении? А) Адаптивность

	Б) Аффективность В) Актуальность Г) Альтруизм Ответ:																					
5	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие из следующих критериев являются необходимыми для диагностики невроза? А) Выявление психической травмы Б) Наличие органического заболевания В) Звучание психотравмы в психической картине Г) Наличие внутриличностного конфликта Ответ:																					
6	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие из следующих характеристик относятся к эндогенным психическим расстройствам? А) Являются результатом внешних стрессовых факторов Б) Имеют генетическую предрасположенность В) Часто требуют комплексного подхода к терапии Г) Могут проявляться в виде нарушений восприятия и мышления Ответ:																					
7	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Соотнесите виды невротических расстройств с их описанием. <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 10px 0;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">Виды неврозов</th> <th colspan="2" style="text-align: center;">Описание</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td>Неврастения</td> <td style="text-align: center;">А</td> <td>Характеризуется навязчивыми мыслями и действиями</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>Истерия</td> <td style="text-align: center;">Б</td> <td>Преобладание эмоциональных проявлений и соматических симптомов</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>Невроз навязчивостей</td> <td style="text-align: center;">В</td> <td>Проблемы с концентрацией, утомляемость и раздражительность</td> </tr> </tbody> </table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 33%;">1</td> <td style="text-align: center; width: 33%;">2</td> <td style="text-align: center; width: 33%;">3</td> </tr> </table>			Виды неврозов		Описание		1	Неврастения	А	Характеризуется навязчивыми мыслями и действиями	2	Истерия	Б	Преобладание эмоциональных проявлений и соматических симптомов	3	Невроз навязчивостей	В	Проблемы с концентрацией, утомляемость и раздражительность	1	2	3
Виды неврозов		Описание																				
1	Неврастения	А	Характеризуется навязчивыми мыслями и действиями																			
2	Истерия	Б	Преобладание эмоциональных проявлений и соматических симптомов																			
3	Невроз навязчивостей	В	Проблемы с концентрацией, утомляемость и раздражительность																			
1	2	3																				

	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;"></td> <td style="width: 33%;"></td> <td style="width: 33%;"></td> </tr> </table>																						
8	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Соотнесите техники терапии с их описанием. <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 10px 0;"> <tr> <th colspan="2">Техники</th> <th colspan="2">Описание</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td>РЭПТ</td> <td style="text-align: center;">А</td> <td>Изменение негативных схем мышления</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>Схема-терапия</td> <td style="text-align: center;">Б</td> <td>Работа с внутренними конфликтами</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>Аутотренинг</td> <td style="text-align: center;">В</td> <td>Использование самонастройки для достижения целей</td> </tr> </table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td style="height: 30px;"></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Техники		Описание		1	РЭПТ	А	Изменение негативных схем мышления	2	Схема-терапия	Б	Работа с внутренними конфликтами	3	Аутотренинг	В	Использование самонастройки для достижения целей	1	2	3			
Техники		Описание																					
1	РЭПТ	А	Изменение негативных схем мышления																				
2	Схема-терапия	Б	Работа с внутренними конфликтами																				
3	Аутотренинг	В	Использование самонастройки для достижения целей																				
1	2	3																					
9	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Соотнесите теоретиков с их концепциями уровней организации личности. <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 10px 0;"> <tr> <th colspan="2">Теоретик</th> <th colspan="2">Концепция</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td>Отто Кернберг</td> <td style="text-align: center;">А</td> <td>Шизоидный, нарциссический, пограничный уровни</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>Ненси МакВильямс</td> <td style="text-align: center;">Б</td> <td>Психоаналитическая диагностика</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>Дж. Мастерсон и Эленор Гринберг</td> <td style="text-align: center;">В</td> <td>Развитие личности через различные уровни</td> </tr> </table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td style="height: 30px;"></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Теоретик		Концепция		1	Отто Кернберг	А	Шизоидный, нарциссический, пограничный уровни	2	Ненси МакВильямс	Б	Психоаналитическая диагностика	3	Дж. Мастерсон и Эленор Гринберг	В	Развитие личности через различные уровни	1	2	3			
Теоретик		Концепция																					
1	Отто Кернберг	А	Шизоидный, нарциссический, пограничный уровни																				
2	Ненси МакВильямс	Б	Психоаналитическая диагностика																				
3	Дж. Мастерсон и Эленор Гринберг	В	Развитие личности через различные уровни																				
1	2	3																					

10	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Упорядочите этапы применения когнитивно-бихевиоральной терапии при работе с невротиками. 1. Определение негативных мыслей 2. Повышение осознанности клиента 3. Разработка альтернативных мыслей 4. Оценка результатов терапии Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
11	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Панические атаки всегда связаны с конкретными фобиями. Ответ: Обоснование:				
12	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Пограничный уровень организации личности всегда приводит к серьезным нарушениям в межличностных отношениях. Ответ: Обоснование:				
13	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Эндогенные психические расстройства всегда требуют медикаментозного лечения. Ответ: Обоснование:				
14	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Групповая психотерапия по В.Д. Виду направлена исключительно на лечение шизофрении. Ответ: Обоснование:				
15	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы				

	Вы работаете с клиентом, который жалуется на постоянное чувство тревоги и навязчивые мысли о своей безопасности. Каковы ваши действия для оценки его психоэмоционального состояния? Ответ:
16	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Вы работаете с клиентом, который испытывает частые панические атаки в общественных местах. Какие техники вы могли бы предложить для контроля его состояния во время приступов? Ответ:
17	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Вы работаете с клиентом, который страдает от тревожного расстройства и избегает социальных взаимодействий. Какие стратегии вы могли бы использовать для работы с его коммуникативными страхами? Ответ:
18	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Вы работаете с клиентом, который демонстрирует черты пограничного уровня организации личности, такие как нестабильные отношения и сильные эмоциональные реакции. Какие стратегии психотерапии вы могли бы использовать для работы с этим клиентом? Ответ:
19	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Каковы основные отличия в клинических проявлениях неврозов у детей и пожилых людей? Приведите примеры. Ответ:
20	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Как вы считаете, какие жизненные факторы могут препятствовать полноценной жизни клиентов с тревожно-депрессивными расстройствами? Приведите примеры и объясните их влияние. Ответ:

3.2.2. Типовые вопросы к промежуточной аттестации

1. Охарактеризуйте медицинский и психологический подходы к пониманию пограничных психических расстройств?
2. Раскройте содержание биопсихосоциальной модели психических расстройств и ее значение для психотерапевтической практики?
3. Разграничьте понятия пограничных психических расстройств, пограничного уровня организации личности и пограничного расстройства личности?
4. Опишите триаду психогенных расстройств и ее значение для понимания невротических состояний?
5. Перечислите основные группы пограничных психических расстройств и кратко охарактеризуйте их особенности?
6. Охарактеризуйте типичные проявления пограничных психических расстройств?
7. Объясните особенности проявления пограничных психических расстройств в разные возрастные периоды?
8. Опишите основные критерии диагностики невротических расстройств?
9. Охарактеризуйте основные формы невротических расстройств и их клинические проявления?
10. Перечислите методы психологической диагностики невротических и пограничных расстройств?
11. Охарактеризуйте основные мишени психотерапии при невротических расстройствах?
12. Опишите основные психотерапевтические подходы, применяемые при невротических расстройствах?
13. Раскройте значение релаксационных и саморегуляционных техник в работе с невротическими состояниями?
14. Охарактеризуйте особенности тревожно-фобических расстройств?
15. Объясните различия между страхом, тревогой, фобией и паникой?
16. Опишите механизмы формирования панической атаки?
17. Охарактеризуйте основные компоненты тревоги?
18. Опишите особенности психотерапии тревожно-депрессивных состояний?
19. Охарактеризуйте основные подходы к психотерапии личностных расстройств?
20. Объясните особенности психотерапии пограничного расстройства личности?

4. Критерии оценивания

4.1. Критерии оценивания текущего контроля

Оценочное средство	Критерии оценивания
Устный опрос	Студент дает полный и правильный ответ, демонстрирует глубокое понимание материала, может привести примеры и аргументы. Студент дает достаточно полный и правильный ответ, но может допустить небольшие ошибки или неточности. Студент дает неполный или неправильный ответ, но пытается исправить свои ошибки. Студент не может дать ответ на вопрос или дает неправильный ответ.

Практическое задание №1	Точность и полнота проведения экспресс-тестирования. Качество и глубина анализа полученных результатов. Способность формулировать выводы на основе проведенного анализа. Активность и вклад в групповое обсуждение.
Практическое задание №2	Умение определять мышечное напряжение: способность точно идентифицировать области мышечного напряжения в различных частях тела; умение различать степени напряжения и расслабления мышц. Эффективность снятия напряжения: способность расслаблять напряженные мышцы с помощью предложенных техник; уменьшение или исчезновение ощущения напряжения после выполнения упражнений. Концентрация и внимание: способность сосредоточиться на ощущениях в теле и отслеживать изменения в состоянии мышц; умение поддерживать внимание на процессе выполнения упражнений без отвлечения. Самоанализ и рефлексия: способность анализировать свои ощущения и результаты выполнения упражнений; умение формулировать выводы о эффективности техник и планировать дальнейшие шаги.

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
зачтено	Высокий (продвинутый)	Студент демонстрирует понимание логики психологической помощи и основных направлений консультативно-терапевтической работы, с учетом особенностей эмоциональной регуляции и поддерживающих психологических факторов. Под руководством преподавателя способен анализировать учебные клинические и консультативные ситуации, выделять значимые психологические факторы и формулировать обобщенные гипотезы понимания проблемы. Умеет соотносить теоретические подходы с возможными направлениями психологической помощи в учебном контексте.
	Достаточный (базовый)	Студент знает основные понятия, модели и принципы психологической помощи в рамках дисциплины, понимает их содержание и общую логику применения. Способен устанавливать отдельные связи между теоретическими положениями и практическими задачами консультирования. Под руководством преподавателя анализирует типовые ситуации, выделяет ключевые проблемы и факторы, влияющие на состояние клиента, формулирует обобщенные гипотезы и намечает возможные направления помощи. Допускает отдельные упрощения и неточности, однако в целом ориентируется в процессе консультативно-терапевтической работы.
	Минимальный (пороговый)	Студент воспроизводит базовые представления о психологической помощи, отдельных проблемных областях и подходах к их пониманию, однако знания носят фрагментарный и

		недостаточно системный характер. Испытывает затруднения в установлении связей между теорией и практикой. С опорой на преподавателя участвует в анализе простых учебных ситуаций, способен выделять отдельные аспекты проблемы, но формулировка гипотез и определение направлений помощи затруднены и непоследовательны. Понимание логики консультативного процесса ограничено.
не зачтено	Недостаточный (ниже минимального)	Студент не демонстрирует понимания принципов психологической помощи и основных направлений консультативно-терапевтической работы. Не способен воспроизвести базовые положения дисциплины и установить связь между теорией и практикой даже с опорой на преподавателя. Испытывает выраженные трудности в анализе учебных ситуаций, не выделяет значимые факторы и не формулирует гипотезы. Ответы носят несистемный, поверхностный или некорректный характер, понимание предмета отсутствует.

4.3. Шкала оценивания тестирования

Результаты тестирования при проведении **зачета** оцениваются по следующей шкале:

Процент правильных ответов	Оценка
60-100	зачтено
0-59	не зачтено