

## Методические рекомендации для выпускников прошлых лет по подготовке к сдаче единого государственного экзамена

Авторы-составители:

- Разумовская О.Е - кандидат психологических наук;
- Огибенина А.В. – старший методист МОУ «Городской центр развития образования»

Пересдача Единого государственного экзамена (ЕГЭ) — это осознанный шаг к достижению своей цели и открытию новых возможностей для будущего. Случается, что учащимся не удалось достичь желаемых результатов с первого раза, и они решают пересдать экзамен. У выпускников прошлых лет есть значительное преимущество перед школьниками: большой жизненный опыт и зрелость мышления, четкое понимание того, зачем им нужен этот результат. Ключом к успеху становится системная подготовка, основанная на анализе прошлых ошибок, целенаправленном изучении слабых тем и регулярной практике с актуальными материалами ФИПИ. Не стоит откладывать подготовку на последний момент; начните действовать уже сегодня. Составьте реалистичный план, используйте все доступные ресурсы, верьте в свои силы, и желаемый балл станет абсолютно достижимым результатом.

В этой статье мы собрали практические рекомендации, которые помогут выпускникам прошлых лет уверенно подготовиться к ЕГЭ:

### 1. Организуйте пересдачу экзаменов вами.

- 1.1. Подайте заявление на пересдачу экзаменов до 1 февраля — это крайний срок регистрации на ЕГЭ для выпускников прошлых лет. Заявление можно подать через «Госуслуги» или в пункте регистрации ГИА.
- 1.2. Четко определите предметы для пересдачи — можно сдавать любые дисциплины, кроме математики базового уровня (этот экзамен требуется только для получения аттестата).
- 1.3. Уточните расписание для пересдачи экзаменов. Выпускники прошлых лет сдают ЕГЭ в резервные дни основного периода приема экзаменов (июнь–июль).
- 1.4. Получите уведомление о регистрации — в нём будет указан регистрационный номер, место и дата экзамена.

### 2. Осуществите анализ предыдущего опыта сдачи экзаменов.

- 2.1. Изучите результаты прошлой сдачи — найдите слабые места и темы, где потеряли баллы.
- 2.2. Разберите ошибки:
  - если это тестовая часть — выясните, какие правила или формулы вы забыли;
  - если это развёрнутые ответы — проверьте, насколько полно вы раскрыли тему и соблюдали ли критерии оценивания.

- 2.3. Оцените стратегию на экзамене — возможно, вы неправильно распределили время или выбрали неудачную тактику выполнения заданий.
3. Спланируйте ход вашей подготовки к экзаменам.
  - 3.1. Составьте реалистичный график, учитывая имеющуюся занятость (работу, семью и т.д.). Распределите темы по неделям:
    - начните с самых сложных разделов;
    - оставьте время на повторение и пробные экзамены.
  - 3.2. Выделите время на каждый предмет — если сдаёте несколько дисциплин, чередуйте их, чтобы не перегружать мозг.
  - 3.3. Заложите запас времени на непредвиденные обстоятельства (болезнь, аврал на работе и т.п.).
4. Проведите работу с экзаменационными материалами.
  - 4.1. Ознакомьтесь с изменениями в ЕГЭ: проверьте кодификатор и демоверсию на сайте ФИПИ: возможно, появились новые задания или изменились критерии оценивания.
  - 4.2. Используйте актуальные источники:
    - официальные методические рекомендации ФИПИ;
    - открытый банк заданий ЕГЭ;
    - сборники с вариантами последних лет.
  - 4.3. Повторяйте теорию систематически, ведите конспекты, составляйте схемы и таблицы для быстрого запоминания.
5. Примените практическую отработку необходимых для пересдачи экзамена навыков.
  - Решайте пробные варианты на время, имитируя условия экзамена: засекайте часы, используйте бланки ответов.
  - Участвуйте в онлайн пробниках, это поможет привыкнуть к формату и оценить уровень собственной подготовки.
  - Анализируйте ошибки после каждой тренировки, выписывайте их и прорабатывайте соответствующие темы.
  - Отрабатывайте сложные задания. Например, по математике тренируйтесь в оформлении развёрнутых решений, а по русскому языку — в написании сочинения.
6. Актуализируйте знания и навыки в конкретных предметных сферах.
  - 6.1. Русский язык:
    - повторите правила орфографии и пунктуации;
    - тренируйтесь в анализе текста и аргументации;
    - изучите критерии оценивания сочинения и практикуйтесь писать его за 60–90 минут.
  - 6.2. Математика (профильная):
    - отработайте базовые вычисления без калькулятора;

- разберите задачи с параметром и экономические задачи;
  - научитесь грамотно оформлять решения второй части экзамена.
- 6.3. Предметы по выбору:
- для естественных наук (физика, химия, биология) — решайте расчётные задачи и повторяйте теорию;
  - для гуманитарных дисциплин (история, обществознание) — работайте с картами, датами, первоисточниками и терминологией.
7. Уделите внимание психологической подготовке.
- 7.1. Поставьте чёткую цель — определите, сколько баллов вам нужно для поступления или других целей.
- 7.2. Избегайте излишнего стресса — помните, что ЕГЭ можно пересдавать ежегодно.
- 7.3. Практикуйте техники релаксации:
- глубокое дыхание (вдох на 4 счёта, выдох на 6 счётов);
  - короткие паузы каждые 40–50 минут;
  - прогулки на свежем воздухе.
- 7.4. Поддерживайте позитивный настрой — хвалите себя за прогресс, даже если он небольшой.
8. Проявляйте заботу о здоровье и режиме дня.
- 8.1. Соблюдайте режим сна — спите не менее 7–8 часов, особенно накануне экзамена.
- 8.2. Питайтесь правильно: включите в рацион продукты, поддерживающие работу мозга (рыба, орехи, фрукты, овощи).
- 8.3. Пейте достаточно воды — обезвоживание снижает концентрацию внимания.
- 8.4. Двигайтесь — короткие разминки каждые 1–2 часа помогают снять напряжение.
- 8.5. Ограничьте гаджеты перед сном — синий свет экранов мешает засыпанию.
9. Подготовьтесь к дню экзамена
- 9.1. Соберите всё необходимое накануне:
- паспорт;
  - чёрные гелевые или капиллярные ручки (несколько штук);
  - разрешённые вспомогательные материалы (калькулятор, линейка и т. д.);
  - воду и лёгкий перекус (если разрешено).
- 9.2. Придите на место проведения экзамена заранее (за 30–40 минут), чтобы избежать спешки и стресса.
- 9.3. Проверьте уведомление о регистрации, убедитесь, что правильно знаете адрес ППЭ и время начала экзамена.
10. Примените эффективную стратегию поведения на самом экзамене.
- 10.1. Внимательно прочитайте инструкцию перед началом работы.

- 10.2. Распределите время:
    - выделите минуты на каждое задание;
    - оставьте 10–15 минут в конце на проверку.
  - 10.3. Выберите тактику выполнения:
    - сначала лёгкие задания, затем сложные;
    - или, наоборот, начните с объёмных задач, если уверены в своих силах.
  - 10.4. Не застревайте на одном вопросе, если не получается решить сразу, пропустите это задание, вернитесь к нему позже.
  - 10.5. Проверяйте собственные ответы:
    - сверьте номера заданий и ответов в бланке;
    - пересчитайте расчёты, если есть время.
11. Используйте имеющиеся дополнительные возможности для подготовки.
- 11.1. Рассмотрите курсы или репетитора, если сложно организовать самостоятельную подготовку.
  - 11.2. Найдите единомышленников, создайте группу для подготовки с другими выпускниками прошлых лет: так вы сможете обсуждать сложные темы и мотивировать друг друга.
  - 11.3. Используйте онлайн ресурсы: вебинары, YouTube каналы преподавателей, образовательные платформы с интерактивными заданиями.

Успешная пересдача ЕГЭ — результат грамотного планирования и дисциплинированной работы. Приняв решение попробовать снова, вы уже сделали первый шаг, теперь предстоит — превратить вашу решимость в конкретный результат. Проанализируйте ошибки, систематизируйте знания, составьте план, практикуйтесь каждый день и сохраняйте веру в себя. Следование этим принципам позволит подойти к экзамену максимально подготовленным.

#### Литература:

1. Дженнифер Л. Абель, «Генерализованное тревожное расстройство. 65 инструментов для борьбы с тревогой и депрессией». – М.: Издательство «Эксмо», «БОМБОРА», 2026 - 304 стр.
2. Дуйгу Балан, Йенер Балан, Пережить травму. 60 практик для преодоления ПТСР, острого и хронического стресса. - М.: Издательство «Эксмо», «БОМБОРА», 2026 - 368 стр.
3. Катлин Смит, «Управление тревогой. Системный подход к борьбе с беспокойством на работе и в отношениях». –М.: Издательство «МИФ», 2021 - 234 стр.
4. Роберт Лихи, Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой. – СПб: Издательство Питер, 2026 - 512 стр.
5. Крис Нибауэр, «Успокоить тревожный мозг. Нейропсихологические техники для освобождения от тревоги и самокритики». – М.: Издательство «Эксмо», «БОМБОРА», 2026 - 192 стр.