

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**«УССУРИЙСКОЕ СУВОРОВСКОЕ ВОЕННОЕ УЧИЛИЩЕ  
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

692511, Приморский край, г. Уссурийск, ул. Афанасьева, 8



## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**по подготовке к итоговой аттестации  
в форме ЕГЭ (ОГЭ)**

(для преподавателей и суворовцев)

г. Уссурийск, 2015

## Готовимся к итоговой аттестации

Ведущей целью школьного образования является интеллектуальное развитие и формирование качеств мышления обучающихся, необходимых для полноценной жизни в обществе. Каждый школьник в процессе обучения должен иметь возможность получить полноценную подготовку к выпускным экзаменам, освоить тот объём знаний, умений и навыков, который необходим для успешной сдачи ЕГЭ и дальнейшего обучения в вузе. Развитие ЕГЭ определяется основными задачами, которые стоят перед образованием в связи со стратегическими направлениями социально-экономического развития России до 2020 года: «Приоритетной государственной задачей является обеспечение качественного базового уровня математических и естественнонаучных знаний у всех выпускников школы, не только будущих ученых, но и будущих квалифицированных рабочих. Сильное математическое и естественнонаучное образование, его фундаментальность являются конкурентным преимуществом России. В обучении математике и естественным наукам мы должны максимально использовать существующий потенциал и российские традиции, дополняя их последними научными достижениями, современными образовательными технологиями».

Данные методические рекомендации определяют цели, задачи, функции всех участников образовательного процесса на этапе подготовки к единому государственному экзамену.

Основными задачами являются:

- оказание практической помощи педагогическим работникам и суворовцам училища в подготовке к ЕГЭ;
- формирование нормативно-информационной базы документов, сайтов, необходимых при подготовке к государственной итоговой аттестации;
- разработка программы психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса по преодолению «синдрома ЕГЭ» как среди педагогов, так и среди обучающихся и их родителей.

ЕГЭ (единый государственный экзамен) основан на тестовых технологиях. Он проводится для выпускников 11 классов.

Форма проведения ЕГЭ - письменный экзамен.

Оценка результатов экзамена – компьютерный контроль и независимые эксперты.

Преимущества ЕГЭ – равное положение всех выпускников, устранение возможного субъективного отношения экзаменаторов (которое может быть как положительным, так и отрицательным).

Контрольные измерительные материалы ЕГЭ (КИМ) - экзаменационные задания ЕГЭ, которые разрабатываются в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Кто придумывает КИМ? Они разрабатываются федеральным научным государственным учреждением «Федеральный институт педагогических измерений» (ФИПИ) в строгом соответствии с действующим государственным

стандартом. Стандарт можно найти на сайте Министерства образования и науки РФ.

Какие документы отвечают за КИМы? Это 3 основных документа, которые можно найти на сайте Федерального института педагогических измерений:

- спецификация, которая содержит описание структуры заданий КИМ ЕГЭ;
- кодификатор, где перечислены все темы (вопросы), на которые могут быть даны задания. Эти темы называются элементами содержания;
- демовариант – это пример КИМ, с помощью которого можно наглядно представить структуру заданий ЕГЭ и их сравнительную трудность, формулировки, ответы.

Каждому выпускнику выдается на ЕГЭ индивидуальный пакет сКИМ и бланками для оформления ответов на задания ЕГЭ.

### **Сравнение традиционного экзамена и ЕГЭ**

<i><b>Характеристики</b></i>	<i><b>Традиционный экзамен: что оценивается</b></i>	<i><b>Особенности оценки с точки зрения экзаменатора</b></i>	<i><b>ЕГЭ: что оценивается</b></i>	<i><b>Особенности оценки с точки зрения экзаменатора</b></i>
Что оценивается	Не только сами фактические знания, а еще и умение их преподнести. Возможность дать приблизительный ответ, а затем, ориентируясь на реакцию экзаменаторов, его уточнить	Оценивается также системный подход, внутри и межпредметные связи, кругозор, владение дополнительным материалом. Оценивается знание теории. Есть возможность задать дополнительный вопрос, уточнить знания ученика, в том	Фактические знания, умение решать большое число задач, в незначительной степени умение рассуждать	Нет места неточностям – либо знаешь, либо нет. Для задач типа С – проверка умения решать задачи с привлечением нескольких тем школьного курса. Кругозор обучающегося, общее владение предметом никого не интересует и поэтому не

		<p>числе выходящие за рамки программы. Можно поставить хорошую оценку за общее владение предметом, даже если есть погрешности в знании фактов</p>		оценивается
<p>Что влияет на оценку</p>	<p>Помимо объективных факторов - субъективные моменты: контакт с экзаменаторами, общее впечатление</p>	<p>Личное восприятие, не объективное, как в положительную, так и в отрицательную сторону (например, ученик говорит, запинаясь; это может снизить оценку). Играет роль впечатление по сравнению с предыдущим учеником</p>	<p>Для задач типа А и В оценка абсолютно объективна, для задач типа С может быть необъективна</p>	<p>Личные впечатления от ученика не играют роли. Возможна апелляция на оценку задач С, т.к. сохраняется письменный ответ, на основании которого эксперт давал оценку</p>
<p>Кто оценивает</p>	<p>Знакомые ученику люди</p>	<p>Могут быть предубеждения, как в положительную, так и в отрицательную сторону</p>	<p>Незнакомые ученику люди</p>	<p>Нет никакого личного отношения к ученику</p>

Критерии оценки	Расплывчатые и субъективны	В зависимости от субъективного мнения экзаменаторов ученик может получить заниженную или завышенную оценку. Последующему контролю эта оценка не поддается	По задачам типа А и В критерии объективны. По задачам типа С многое зависит от мнения эксперта, но впечатление от личности ученика на это мнение не влияет. Оценка по задачам типа С поддается последующему контролю и может быть оспорена	Нет никакого личного отношения к ученику. Возможен элемент субъективизма при оценке решения задач типа С, но это не связано с личностью ученика: србатывает человеческий фактор самих экспертов
Содержание экзамена	Ученик демонстрирует владение определенным фрагментом учебного материала, но может показать свое понимание предмета в целом	Уровень знаний сравнивается в некоторой степени с уровнем знаний предыдущих учеников. Оценка в связи с этим может быть несколько завышена или занижена. Србатывает человеческий фактор самих экзаменаторов	Охватывается практически весь объем учебного материала, хотя некоторый элемент случайности все равно есть. Системное владение предметом никого не интересует и не оценивается	

Итак, ЕГЭ требует знания всего (или почти всего курса). ЕГЭ более демократичен и более объективен, чем традиционный экзамен. ЕГЭ в основном проверяет знание фактов и частных фактов. Поэтому к ЕГЭ не так легко подготовиться. Но если ученик владеет принципами, он может самостоятельно построить частности и восстановить факты, что развивает креативность мышления. ЕГЭ проводится в форме тестирования.

Тестирование требует специальной предварительной подготовки всех участников образовательного процесса. Ученые считают, что не только предметная подготовленность является залогом успеха, но повышают эффективность подготовки к экзаменам и психотехнические навыки при обучающем тестировании, что позволяет более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями. Учебные тестирования и тренировки в выполнении тестовых заданий позволяют реально повысить тестовый балл на едином государственном экзамене. Во время обучающего тестирования у школьников формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. Кроме того, зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не тратит время на понимание инструкции к тестовым заданиям, что позволяет ему сосредоточиться на содержании задания и подготовке ответа на вопрос.

Основную часть работы по подготовке школьников к итоговой аттестации в форме и по материалам ЕГЭ желательно проводить на ранних стадиях обучения, не столь эмоционально напряженных. Отработывая с младшей школы требования к заполнению бланков ответов, работу в условиях фиксированного времени, подготовку ответов на задания разной формы, учителя могут значительно увеличить успешность выполнения выпускниками экзаменационных работ ЕГЭ.

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для одиннадцатиклассников. Многие юноши и девушки после небольшого перерыва снова подвергаются проверке знаний и умений - уже на вступительных экзаменах.

Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное, выпускник или абитуриент оказывается один на один с комиссией. А родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали все, что было в их силах. Каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись - вдохнуть полной грудью и идти дальше.

Рассмотрим основные рекомендации по подготовке к ЕГЭ по учебным предметам.

### ***Рекомендации старшеклассникам при подготовке к экзаменам***

1. Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.

2. Для начала определите: кто Вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.

3. Подготовить место для занятий: убрать со стола лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши. Можно сделать на книги и тетради обложки желтого и фиолетового цвета, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

4. Начинайте готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составьте план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.

5. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз – утром.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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!

10. Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

### *Советы учителям*

1. Следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения.
2. С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала учениками и сформировать у них навык работы с тестовыми заданиями.
3. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик не будет тратить время на понимание инструкции.

4. Во время таких тренировок формируются психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

5. Основную часть работы желательно проводить заранее, отработывая отдельные детали при сдаче зачётов по пройденным темам.

6. Психотехнические навыки позволят учащимся более уверенно вести себя во время экзамена, мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть собственными эмоциями

### ***Накануне экзамена***

Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестаньте готовиться, примите душ, совершите прогулку. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроения.

В пункт сдачи экзамена надо явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелиевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

### ***Перед началом тестирования***

В начале тестирования Вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д).

Будьте внимательны! Оттого, как Вы запомните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов! Во время тестирования пробежите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся. Внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.

### ***Как развить внимание?***

Основой памяти является внимание! Если качество запоминания напрямую зависит от внимания, то мы должны научиться управлять им и даже его тренировать. Свойства внимания:

- ***объём*** – то количество информации или объектов, которое человек может запомнить одновременно, считается, что среднестатистический человек может запомнить от 5 до 9 объектов одновременно (можно добиться и лучших результатов);
- ***сосредоточенность*** – одно из главнейших свойств внимания, поскольку от него зависит качество запоминания;
- ***устойчивость*** – одна из ключевых характеристик внимания, с которой связаны производительность и эффективность умственной работы;
- ***распределение*** – выполнение в один промежуток времени нескольких действий при одновременном контроле над несколькими процессами или объектами (это качество более значимо в профессиональной деятельности, например, в профессии авиадиспетчера);
- ***переключаемость*** – способность внимания быстро и легко переключаться с одного предмета на другой.

Внимание, как и память, нуждается в постоянной тренировке. Все выше перечисленные параметры внимания следует развивать. Но самое эффектив-



ное в этом направлении – развитие умений концентрации внимания. Сосредоточенность (концентрация) зависит от хорошей физической формы, эмоционального настроения на работу, заинтересованности в ее результатах, наличия базы, необходимой для восприятия новой информации.

Поддержанию хорошей физической формы способствуют занятия спортом, особенно на свежем воздухе, правильное питание, отказ от употребления алкоголя и табака. Помните, что для нормального функционирования клеток мозга необходимы кислород и питательные вещества. Поэтому берем за правило ежедневные вечерние прогулки на 15-20 минут и сон в хорошо проветренной комнате. Создание этих условий больших усилий от Вас не потребует.

Как быть с обеспечением заинтересованности? Порой приходится заниматься не совсем любимым предметом. В этом случае подумайте, зачем Вам нужно то дело, которым Вы собираетесь заняться, какие выгоды ждут Вас в итоге, т.е. создайте мотив. Сложнее с созданием эмоционального настроения. Ведь это абсолютно индивидуально, и вряд ли сработает какой-то единый рецепт. Эмоциональный настрой в интеллектуальной работе зависит и от субъективных факторов, которые можно устранить усилием воли (лень, например), и от объективных, никак не зависящих от нас.

Бывает, что при выполнении конкретной интеллектуальной работы никак не удается сконцентрироваться на процессе. Используйте один из приемов:

1. Проветритесь – побудьте 15-20 минут на свежем воздухе.
2. Примите бодрящий прохладный душ.
3. Медленно выпейте мелкими глотками стакан прохладной воды. Это придаст Вам сил и снимет легкую усталость.
4. Выполните мудру Хакини. Соедините кончики растопыренных пальцев правой руки с кончиками пальцев левой руки.

Такое положение пальцев способствует взаимодействию правого и левого полушарий, при этом открывается доступ к правому полушарию, где хранится вся информация. Более того, эта мудра оказывает положительное действие и на дыхательный процесс, делая его глубже, что также хорошо сказывается на работе головного мозга. Мудру Хакини можно практиковать в любое время для тренировки памяти, когда необходимо сконцентрироваться на чем-либо или припомнить что-нибудь из ранее прочитанного. Одно неперемutable условие: при выполнении мудр, при любом занятии умственной работы **никогда** не скрещивайте ноги! Если Вам необходимо срочно что-нибудь вспомнить, соедините кончики пальцев обеих рук, при этом поднимите глаза вверх, а во время вдоха кончиком языка коснитесь десны. При выдохе верните язык в привычное положение. Затем сделайте глубокий вдох, и Вам в голову тут же придёт то, что Вы хотите вспомнить.

Еще одним объективным фактором, мешающим нам сосредоточиться, является незнание элементарных, базовых для понимания нового материала вещей. Вы читаете, например, текст, готовясь к экзамену, и не можете заставить себя сосредоточиться. Подумайте – почему? Не понимаете смысла прочитанного? Этому может быть две причины:

1. Возможно, Вы не знаете каких-то базовых понятий, идей или концепций. Поэтому общее содержание ускользает от Вас.

2. Вам просто непонятны отдельные слова из текста статьи.

В первом случае Вам придется потратить время на то, что Вы не усвоили раньше, и лишь потом переходить к сложному материалу. Во втором – проще: выписываете значения непонятных слов, делаете комментарии, т.е. создаете глоссарий. Обратите внимание, сегодня в конце или в начале многих научных текстов можно обнаружить глоссарий.

Еще один прием, позволяющий понять смысл трудно воспринимаемого текста.

1. Разбейте текст на блоки (абзацы, возможно, даже предложения).

2. Выделите непонятные места.

3. Прочитайте блок еще раз очень внимательно.

4. Изложите письменно его содержание своими словами.

Своим вниманием можно и нужно научиться управлять. Заведите тетрадь эффективных приемов для развития внимания, памяти. Используйте мудру Хакини на уроках, на семинарах, на зачетах, экзаменах, всегда, когда Вам нужно что-нибудь вспомнить. Это Ваша волшебная палочка! Научитесь планировать Вашу деятельность. Вы обнаружите в себе появление целеустремленности, добьетесь повышения самооценки и удивитесь количеству реализованных за неделю дел.

### ***Упражнения для улучшения памяти***

***Упражнение 1.*** (Это упражнение можно выполнять всегда и везде: например, при чтении газеты, журнала и т.д.). Посмотрите внимательно на рисунок, фотографию в течение 3-х секунд. Потом закройте глаза и представьте себе это изображение во всех деталях. При этом Вы можете задавать себе наводящие вопросы:

- Есть ли на изображении люди или животные?

- Если да, как я могу их описать?

- Есть ли растения? Какие?

- Что я могу вспомнить из предметов, изображенных на рисунке?

Откройте глаза и сравните представленную картинку с ее оригиналом.

***Упражнение 2.*** Попробуйте вспомнить следующую информацию. Запишите то, что Вы вспомните. Постарайтесь затратить на воспоминание как можно меньше времени.

- Напишите номера телефонов, которые Вы помните на память.

- Напишите имена и фамилии Ваших одноклассников в 1, 3 или 5, 9 классах.

- Напишите названия книг, которые Вы прочитали за последний год, и имена авторов.

Это задание можно варьировать: например, попробуйте вспомнить домашние адреса Ваших друзей, почтовые индексы и т.д.

### ***Упражнение 3.***

Подчеркните все встретившиеся Вам буквы А.

ЛЛРЦЮШЦИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДПВАПУЦЦШГУВФФ  
ШОРУЗЦГУХЗЦГЛДРГУЦШКРАЦЦШЦШРУЦЦЗЙЦХЗОЛЭХЦЦУГНК

РОАЙШНУОРЩГУХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШХПАДЩРЫДЮЛРОШНРЗЦ  
 ОАЩГОАЫЛГПРЦРПАЖААЩОГРЦЗЦЩГЦЗХЩГЦЦРРЛЗЦЮШЩИАПЦН  
 ПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДДВПАХУЦЩШГУВШОРНРЗЩОАЩГОАУЗ  
 ЦГУХЗШГЛДРКУЩШКРАЦЩЩЦГУХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШГПАДЩРЫ  
 ДЮЛРОШНРЗЩОАЩГОАЫЛГПРЦПАЖААЩОГРЦЗЦЩГЦЗХЩГЦЦЛРЦ  
 ЮШЩИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДПВАПУЦЩШШГУВФФШОРУ  
 ЗЦГУХЗШГЛДРКУЩШКРАЦЩЩЦГУХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШГПАДЩРЫ  
 ДЮЛРОШНРЗЩОАЩГОАЫЛГПРЦПАЖААЩОГРЦЩОАЩГОАЛЛРЦЮ  
 ШЩИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДПВАПУЦЩШГУВФФШОРУЗЦ  
 ГУХЗШГЛДРКУЩШКРАЦЩЩЩРУЦЗЙЦХЗОЛЭХХЩУГНК-  
 РОАЙШНУОРЩГУХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШГПАДЩРЫДЮ-  
 ЛРОШНРЗЩОАЩГОАЫЛ ГПРЦПАЖААЩОГРЦЗЦЩГЦЗХЩГЦ

Это упражнение развивает способность быстро выхватывать нужную информацию.

**Упражнение 4.** Запомните перечень приведенного ниже списка. Закройте текст, напишите перечень, соблюдая прежний порядок.

Помидоры  
 Нут (турецкий горох)  
 Чернослив  
 Йогурт  
 Кофе  
 Чистящее средство  
 Подсолнечное масло  
 Брынза  
 Ржаные хлебцы  
 Апельсиновый сок  
 Мука

**Упражнение 5.** Вы видите перед собой первые и последние буквы слов. Впишите остальные буквы, чтобы получилось слово.

К \_\_\_\_\_ Р  
 Г \_\_\_\_\_ Д  
 К \_\_\_\_\_ Н  
 Б \_\_\_\_\_ Я  
 З \_\_\_\_\_ Н  
 Т \_\_\_\_\_ Р  
 Р \_\_\_\_\_ Т  
 Н \_\_\_\_\_ З  
 Я \_\_\_\_\_ Б  
 Н \_\_\_\_\_ К  
 Д \_\_\_\_\_ Г  
 Р \_\_\_\_\_ К

#### ***Рекомендации выпускникам для успешной сдачи ЕГЭ***

- Не принимайте никаких успокаивающих средств перед самым экзаменом, они замедляют процесс мышления.

- Внимательно читайте задания, решение заданий с другими данными не засчитывается. Перед тем, как вписать ответ, перечитайте вопрос дважды и убедитесь, что найденное верно.
- Не тратьте время на переписывание заданий.
- Начните с самых легких задач. Это поможет вам после сконцентрироваться полностью на более сложных заданиях.
- Когда наберёте максимум очков на «своих» вопросах, спокойно вернитесь и подумайте над трудными, которые вначале пришлось пропустить.
- Все чертежи выполняйте только ручкой, помните, что карандаш не сканируется.
- Выполнение сложных вычислений старайтесь проводить подробно, чтобы случайно не сделать арифметическую ошибку.
- При выполнении второго пункта задания №13 не забывайте сделать отбор корней.
- Выполнение задания №15 начинайте с нахождения области определения неравенства.
- В задании № 18 можно получить баллы, даже если есть продвижение при решении задачи в правильном направлении.

### *Советы для успешной сдачи ЕГЭ*

- Успокойтесь и мыслите позитивно, будьте уверены, что у вас все получится.
- Помните, математика наука точная, а приблизительное понимание сути вопроса – это возможно неправильное решение задания. Если есть малейшие сомнения в решении, вы должны разобраться, спросить у преподавателя.
- Если вы считаете, что уже устали от подготовки к экзамену, то возможно вам следует сделать перерыв, но после 10 решенных задач.
- Не полагайтесь только на совместные решения в классе, хороший результат у вас будет, если вы не будете работать самостоятельно.
- Не решайте все за раз. Делайте перерывы и давайте информации усвоиться, а затем снова приступайте к решению задач.
- Не подсматривайте в ответы пока не решите задачу. Помучайте задачу некоторое время - это может помочь вам взглянуть на проблему с новой стороны.
- Не поддавайтесь искушению использовать калькулятор при решении задач.
- Пытайтесь не просто найти примеры задач, которые похожи на вашу. Постарайтесь понять все этапы решения.
- И конечно не забывайте о здоровье.

### **Готовимся к ЕГЭ по русскому языку**

На ЕГЭ по русскому языку подчас даже отличники выполняют правильно (в среднем) только 80% заданий. Основная проблема в том, что изучение

русского языка по школьной программе и подготовка к ЕГЭ по русскому языку - это "Две Большие Разницы".

Ежегодно при подготовке к ЕГЭ по русскому языку у выпускников одни и те же проблемы:

1.Пропасть между знанием правил и умением их применять на ЕГЭ по русскому языку;

2.Ошибочное понимание формулировок вопросов к заданиям ЕГЭ;

3.Технические ошибки при заполнении бланков ЕГЭ;

4.Не используется статистика результатов ЕГЭ по русскому языку. Типичные ошибки повторяются из года в год, и выпускники наступают на одни и те же грабли;

5.Неправильное распределение времени на выполнение заданий;

6.Сочинение пишется без учета критериев его проверки. Все эти проблемы имеют решение!

Любой вариант ЕГЭ по русскому языку состоит из 2-х частей:

Часть "1".

Почти каждое задание сопровождается вариантами ответа, из которых только ОДИН правильный, а остальные - правдоподобные, но неверные. В № 1 – 2 ответа, в №7 – 5 ответов, в № 15 – 2 ответа, в № 24 – 4 ответа.

### ***Запомните!***

- 1.Каждый символ (буква или цифра) записывается в отдельную клеточку.
- 2.Начертание символов должно соответствовать образцам.
- 3.Многословный ответ записывается слитно: такая мама = ТАКАЯМАМА.
- 4.Слова перечислении слова и числа не разделяются запятой.
- 5.Ответ следует вводить, начиная с первой клеточки клеточки.

Нарушение требований приводит к **фатальным ошибкам** и, как следствие, к значительному снижению балла.

### ***Нужно хорошо знать, что:***

Часть "2" – задание с развернутым ответом. Выполняется по исходному тексту и проверяется экспертами. При выполнении на ЕГЭ по русскому языку задания 2 части нужно иметь в виду, что

- создавать литературный шедевр не требуется, равно как и проводить подробный лингвистический анализ исходного текста;
- рекомендуемый объем письменной работы - не менее 150 слов;
- 75 слов и менее - это НОЛЬ баллов;
- более 250 слов испортят настроение эксперту, а уж он-то в долгу не останется.

Залог успеха при выполнении на ЕГЭ по русскому языку части "2" – соблюдение всех формальных критериев, которыми руководствуются эксперты при выставлении оценок. Вот они, эти критерии (первые четыре – основная часть плана вашего сочинения-рассуждения, если проблема определена неверно вы сразу теряете 8 баллов):

- формулировка проблем исходного текста
- комментарий к сформулированной проблеме исходного текста
- отражение позиции автора исходного текста
- аргументация экзаменуемым собственного мнения по проблеме
- смысловая цельность, речевая связность и последовательность изложения
- точность и выразительность речи
- соблюдение орфографических норм
- соблюдение пунктуационных норм
- соблюдение языковых норм
- соблюдение речевых норм
- соблюдение этических норм
- соблюдение фактологической точности в фоновом материале

Более подробно каждый критерий описан и разбаллован в любом сборнике упражнений к ЕГЭ и общедоступной демоверсии по предмету.

### ***ЕГЭ. Первичные и тестовые баллы***

Наша с вами задача - заработать на ЕГЭ по русскому языку максимальный тестовый балл по 100-балльной шкале. Именно этот тестовый балл будет учитываться приемными комиссиями вузов. При первичном подсчёте за 1 часть вы можете получить 33 балла, за 2 часть – 24 балла.

Максимальное количество первичных баллов за все части экзамена- 57.

Результаты всех участников ЕГЭ проходят статистическую обработку в Центре Тестирования (шкалирование) и преобразуются в тестовый балл. 57 первичных баллов однозначно соответствуют 100 тестовым баллам.

Для поступления в ВУЗ необходимо набрать минимум 36 баллов из 100, для получения аттестата в училище – 24 из 100.

### ***Несколько важных советов***

Как бы ни ругали предстоящую вам форму экзамена, она существует, поэтому к ней надо готовиться. Большая доля подготовки ложится на ваши плечи – так проверяется мера ответственности за собственное будущее. Поэтому:

1. Нужно добросовестно относиться к урокам! Старайтесь запомнить все, что изучается на уроке и, по возможности, закрепите знания на самоподготовке.

2. Начните подготовку к экзамену с ознакомления с кодификатором, отметьте темы, которые знаете, и которые требуют повторения или изучения.

3. Прорешайте демоверсию. Отметьте те задания, в которых допущены ошибки и которые требуют тренировки для их успешного выполнения.

4.Заведите тетрадь, куда будете по рекомендации учителя заносить необходимый теоретический материал к тестам. Постоянно перечитывайте и заучивайте эти материалы. В этой же тетради фиксируйте свои личные затруднения в Части 1.

5.Для Части 2 в этой же тетради создайте собственную «копилку аргументов», которую вы будете пополнять, используя материалы курсов литературы, истории, обществознания и всех других предметов. Не забудьте, что знание современных проблем общественной жизни, варианты их решения и мнения публицистов – очень хороший аргумент для вашего сочинения! Расширяйте свой кругозор! Читайте книги!

6.Используйте любые минуты свободного времени, чтобы самостоятельно решать варианты ЕГЭ, сверяться с ответами, подойти с возникшими вопросами к учителю и разобрать задание!

7. Используйте для подготовки к ЕГЭ самые разные источники и сетевые ресурсы. Во многих из них можно решать задания он - лайн и получать свои результаты.

Используйте для подготовки на сайте ФИПИ открытый банк заданий. Именно по ним будут создаваться варианты ЕГЭ.

### **Психолого-педагогическое сопровождение занятий по подготовке к ЕГЭ**

Понятие «стресс» прочно вошло в нашу жизнь. Стресс - негативные чувства и представления, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации. Исследования показывают, что экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у школьников, их учителей и родителей. Хорошо бы выработать конструктивное отношение к экзаменам всех участников, научиться и научить воспринимать их не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.

Подготовка к экзаменам и их сдача вызывают у выпускников сильное эмоциональное напряжение, связанное с переживанием за результаты, напрямую влияющие на возможность реализации дальнейших жизненных планов. Это выражается в чувстве повышенной тревожности; неустойчивой самооценке; утрате способности видеть положительные результаты своего труда; в отрицательной установке по отношению к результатам экзамена.

В процессе подготовки к единому государственному экзамену у выпускников возникают трудности психологического характера, что связано с недо-

статочным уровнем развития самоконтроля, с повышением уровня тревоги на экзамене, с низкой стрессоустойчивостью, а также с тем, что ежегодно меняются требования к процедуре проведения самого экзамена. Ученые психологи считают, что успешное прохождение теста в большей степени отражает уровень стрессоустойчивости выпускника, готовность концентрировать внимание и память и точно действовать в условиях дефицита времени. Все это привело к необходимости создания программы, позволяющей помочь воспитаннику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением. Данная программа является ускоренной комплексной программой занятий по подготовке учащихся 7 курса к единому государственному экзамену.

При разработке программы занятий я совместно с психологами училища опирались на программу занятий по подготовке учащихся одиннадцатого класса к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н., программу «Путь к успеху» Стебеновой Н., Королевой Н., программу психологической подготовки к ЕГЭ Чибисовой М.Ю., а также программу «Формула успеха» Шрагиной Е.Ю.

Цель занятий: формирование психологической готовности выпускников к сдаче ЕГЭ.

Задачи: обучить выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения; обучить приемам эффективного запоминания; развить навыки самоконтроля и повысить уверенность в себе.

Формы и методы работы: оптимальной формой работы по психологической подготовке воспитанников к ЕГЭ являются психолого-педагогические занятия с элементами психологического тренинга.

Методы и техники, используемые в занятиях: мини-лекции, дискуссии, релаксационные методы, метафорические притчи и истории, отработка умений и навыков в специальных упражнениях, диагностические методики.

Хронометраж занятий: курс психологической помощи состоит из 6 занятий, которые рассчитаны на 45 минут и проводятся 1 раз в 2 недели с каждым взводом (4 занятия в неделю).

***Тематическое планирование занятий по подготовке к единому государственному экзамену***

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Формы работы, используемые методики</i>
1	Тема: «Как лучше подготовиться к экзамену».  Цель: сообщить в доступной	Форма работы: групповая.  Приветствие. Тест «Моральная устойчивость». Мини-



	форме об эффективных способах подготовки к экзаменам.	лекция «Как готовится к экзаменам». Кинезиологические упражнения. Обсуждение материала лекции. Подведение итогов.
2	Тема: «Мой учебный стиль». Цель: формирование у учащихся понимание своего учебного стиля, осознание индивидуального стиля деятельности.	Разогрев (ответы на две анкеты). Мини-лекция «Каналы восприятия и когнитивные стили». Проигрывание (разработать рекомендации на основе полученной информации). Рефлексия.
3	Тема: «Моя ответственность на экзамене». Цель: осознание своей ответственности за результат сдачи экзамена.	Упражнение «Я самый...». Заполнение таблицы «Успех на экзамене: от кого он зависит?». Обсуждение ответов. Рефлексия.
4	Тема: «Как я справляюсь со своей тревогой?» Цель: отработка навыков контроля над состоянием тревоги, волнения.	Рассуждение над темой «тревога». Ранжирование способов совладения с тревогой. Дискуссия групповая на заданную тему. Упражнение «9 самых лучших способов справиться с тревогой».
5	Тема «Властелин эмоций». Цель: обучение приемам снятия стрессового напряжения.	Упражнение «Золотистый поток».
6	Тема: «Способы снятия нервно-психического напряжения». Цель: развитие позитивного образа «Я»; повышение уверенности в себе.	Упражнение «Приветственное письмо». Упражнение «Список черт». Тест «Мое самочувствие».

### *Занятие 1. «Как лучше подготовиться к экзамену»*

Педагог-психолог: здравствуйте, суворовцы! Все вы знаете, что в конце этого учебного года вам предстоит сдать единый государственный экзамен. Качественно подготовиться к сдаче экзаменов, справиться с предэкзаменаци-

онным стрессом вам поможет курс занятий по подготовке к ЕГЭ. Для начала, давайте ещё раз представимся друг другу.

*Приветствие.* Каждый участник рассказывает, что хорошего произошло с ним за прошедшую неделю.

#### *Тест «Моральная устойчивость»*

Участникам необходимо прослушать утверждения и определить свое согласие или несогласие с каждым из них.

1. Я всегда держу данное слово и выполняю свои обязательства перед другими.
2. Я охотно помогаю своим друзьям, причем делаю это бескорыстно.
3. Мне обычно неприятно, когда я вижу несправедливость.
4. Грубость и невоспитанность людей вызывает во мне чувство досады.
5. Я незлопамятный человек, не держу зла на других.
6. Я очень люблю животных.
7. Я уважаю возраст и мудрость пожилых людей.
8. Стремлюсь быть честным не только по отношению к другим, но и к самим собой.
9. Решая свои проблемы, я никогда не забываю о других.
10. Люблю делать подарки, мне нравится, когда человек радуется.

Определение результата и его интерпретация. За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и найдите общую сумму.

1–3 балла. У вас не очень высокая моральная устойчивость. Наверное, вы просто еще не задумывались над этим или берете пример с других людей. В этом случае вам не повезло. Советуем подумать над своим обычным поведением, если вы хотите измениться.

4–6 баллов. Ваш образ жизни свидетельствует о том, что вы в основном придерживаетесь моральных норм, принятых в обществе. Но вам есть над чем поработать, чтобы эти нормы стали вашей внутренней потребностью.

7–10 баллов. Вы практически идеальный человек, на которого могут равняться окружающие. Но не следует расслабляться, нужно и дальше работать над собой.

*Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам».* Цель: сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам.

Как подготовиться психологически: начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Если очень трудно справиться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала. Ежедневно выполняй

упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Что делать, если устали глаза? В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Выполни два любых упражнения: посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд); напиши глазами свое имя, отчество, фамилию; попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд); нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Условия поддержки работоспособности.

1. Чередовать умственный и физический труд.

2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувыр-ку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.

3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).

*Кинезиологические упражнения.*

Цель: стимуляция познавательных способностей. Инструкция: большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки. Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем тоже другой рукой.

*Обсуждение материала лекции. Подведение итогов занятия.*

## **Занятие 2. «Мой учебный стиль»**

Учащимся предлагается ответить на *вопросы двух анкет*. Результаты подсчитываются позже.

«Вы наверняка заметили, что все мы учимся по-разному, у каждого из нас есть свои особенности, способы работы, свои сильные и слабые стороны. Если мы осознаем, что является нашими сильными сторонами, а что слабыми местами, то нам будет легче найти оптимальные способы подготовки к экзамену, организовать свою деятельность так, чтобы сильные стороны стали нашими ресурсами и помогли компенсировать слабые».

Сегодня мы рассмотрим два важных аспекта учебной деятельности: каналы восприятия и когнитивные стили.

Каналы восприятия – это способы восприятия и переработки новой информации. Выделяют три канала: визуальный, аудиальный и кинестетический. Кратко охарактеризуем людей с преобладанием одного из способов восприятия.

Визуалы: «Я вижу!»

- Обладают хорошей зрительной памятью, эмоционально реагируют на цвет.
- В учебе больше опираются на визуально запоминающиеся страницы учебника или конспекта.
- Наиболее эффективные методы: чтение, письмо, фильмы, работа на доске, работа с картинками и рисунками, работа с книгами, журналами, диктанты.

Аудиалы «Я слышу!»

- Обладают хорошей слуховой памятью, большое значение придают словам, музыке, звукам.
- В учебе больше опираются на материал, который слышали.
- Наиболее эффективные методы: ролевые игры, аудиозаписи, видеофильмы, устные задачи, прослушивание рассказов, чтение вслух.

Кинестетики: «Я чувствую!»

- Ощущения для таких людей первичны, а действия вторичны.
- В учебе больше опираются на материал, который слышали.
- Наиболее эффективные методы: физические соревнования и игры, решение задач с использованием материальных предметов, проведение экспериментов.

У каждого человека один канал восприятия является ведущим. Использование опоры на несколько каналов способствует лучшему усвоению информации.

Когнитивный стиль – это особенности познавательной деятельности, которые характеризуют своеобразие способов получения и переработки информации.

Выделяют два основных стиля — синтетический и аналитический.

*Синтетика*

- Объединяют, синтезируют имеющиеся у них знания о предмете.
- Создают из частей целое, с легкостью находят связи и объединяют.
- Детали не имеют для них значения.

*Аналитики*

- Расчленяют и исследуют предмет познания по компонентам.
- Они разбирают целое на части и стремятся найти различия.
- Детали имеют большое значение.

- Успешно применяют правила.

#### Что помогает учиться?

##### *Синтетикам*

- Опора на контекст и личный опыт, возможность самим создавать, придумывать схемы, опираясь на известные детали.
- Выделение главной мысли, составление кроссвордов, работа посредством моделей, мозговой штурм.

##### *Аналитикам*

- Виды деятельности, которые позволяют им углубиться в детали, проанализировать информацию, сделать выводы, работа по правилам.
- Тесты множественного выбора, анализ (слова, темы и т.п.), запоминание деталей, выделение ошибок.

##### *Проигрывание.*

Предложить воспитанникам узнать об особенностях своей познавательной деятельности и подсчитать результаты анкетирования. Спросите их, согласны ли они с полученными результатами.

Разделите воспитанников на три группы. Если в классе выделилось примерно одинаковое количество визуалов, аудиалов и кинестетиков, объедините группы по данному принципу, если нет — просто в случайном порядке. Предложить каждой группе разработать рекомендации по подготовке к ЕГЭ и поведению на экзамене для визуалов, аудиалов и кинестетиков. Если время позволяет, можно также повторить это упражнение, предложив выпускникам разработать рекомендации для аналитиков и синтетиков.

*Рефлексия.* Обсудить с воспитанниками, насколько результаты анкетирования действительно отражают особенности их учебной деятельности.

##### Материалы к занятию

##### *Анкета 1*

*Оцените, насколько данные утверждения справедливы для вас, и поставьте цифры в соответствующие клетки таблицы: 3 балла — абсолютно точно 2 балла — в большой степени 1 балл — незначительно 0 баллов — совсем не подходит*

1. В одежде и мебели для меня важен цвет.
2. Долго помню то, что мне сказали.
3. После тяжелого дня самое большое желание — принять удобное положение и расслабиться.
4. Стараюсь записывать важные детали, чтобы не забыть.
5. Люблю петь, когда чем-нибудь занимаюсь.
6. Я не стану носить даже самую модную вещь, если она неудобна.

7. Люблю рассматривать картины, красивые пейзажи и т.п.
8. Мне помогает, если я рассуждаю вслух.
9. Мне приятно, когда в лицо дует теплый ветерок.
10. То, что вижу, запоминаю особенно хорошо.
11. Люблю слушать звуки природы: шум дождя, моря и т.п.
12. Люблю потягиваться, разминаться.
13. Я лучше запоминаю то, что прочитал сам, чем то, что мне рассказывают.
14. Для меня важен голос собеседника.
15. Люблю, когда мне делают массаж.
16. Для меня важен внешний вид человека.
17. Люблю, когда читают вслух.
18. Когда слышу музыку, отбиваю такт ногой или рукой.
19. Мне нравится, когда люди хорошо одеваются.
20. В шуме не могу сосредоточиться.
21. Лучше всего запоминаю, если могу при этом двигаться: ходить, двигать ногами, руками и т.д.
22. Люблю фотографировать, выбирать удачные ракурсы для съемки.
23. Я лучше запоминаю то, что мне рассказывают, чем то, что я читаю сам.
24. Не могу долго сидеть или лежать на неудобной мебели.

Таблица

№ вопросов и баллы															С умма баллов
						0		3		6		9		2	
						1		4		7		0		3	
						2		5		8		1		4	

Если максимальное количество баллов получилось в верхней строке, то вы — визуал, если в средней, то вы — аудиал, если в нижней, то вы — кинестетик.

Анкета 2

*Дорогие суворовцы!*

*Все люди изучают одни и те же предметы, но делают это по-разному. Кому-то легче запоминать на слух, кому-то необходимо прочитать материал. Кто-то легко находит общее в разных предметах, а кто-то углубляется в один. Мы предлагаем вам ответить на вопросы, которые помогут лучше понять ваш учебный стиль.*

*Вам предлагаются пары противоположных утверждений. Ваша задача — оценить, насколько они для вас справедливы. Если вам абсолютно подходит левое утверждение, обведите цифру 1. Если абсолютно подходит правое утверждение — цифру 10. Если оба утверждения вам в какой-то степени подходят, но одно немного больше, выберите соответствующую цифру и обведите ее.*

Мне очень помогает опора на личный опыт	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Мне помогает опора на теоретические знания
Я предпочитаю догадываться сам, без объяснения	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Я хочу, чтобы мне объяснили главную информацию
Мне легче найти сходства между двумя вещами	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Мне легче найти различия между двумя вещами
Для меня важнее понять основную мысль	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Для понимания смысла мне важнее знать детали
Я могу догадаться о значении иностранного слова по смыслу	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Я лучше проверю значение нового слова в словаре
Я лучше понимаю, когда мне объясняют материал в общем	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Я лучше понимаю, когда материал разбивают на части
Мне помогают образы и сравнения	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Мне лучше объяснять конкретно, напрямую
Составление плана мне только мешает,	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Составление плана очень помогает в работе

я все вижу в целом		
Мне легче работать, опираясь на примеры	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Мне легче работать, опираясь на правила
Я лучше понимаю примеры и иллюстрации	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Я лучше понимаю схемы и таблицы

Левый полюс анкеты (1) соответствует синтетическому стилю, а правый (10) – аналитическому. Вариант обработки – подсчет среднего балла. Чем ниже балл, тем более выражен синтетический стиль, чем выше – аналитический.

### **Занятие 3 «Моя ответственность на экзамене»**

*Упражнение «Самый - самый».* Тот, у кого в руках оказывается символический атрибут, должен себя похвалить, продолжив фразу: «Я самый...».

*Мини-лекция.* «Мы уже много знаем о том, что помогает на экзамене. Но все ли в этом непростом деле зависит от нас самих? Результат сдачи экзамена зависит от очень многих факторов. Это и погода, и настроение проверяющих, и везение. А что еще может определять успех на экзамене? Но очень важно понимать, что же зависит от нас самих, ведь только мы можем это изменить».

*Проигрывание.* Педагог-психолог предлагает участникам заполнить таблицу: Успех на экзамене: от кого он зависит?

	От ме- ня	От учителя	От ро- дителей	От случая
На сколько процентов?				
Что именно за- висит?				

Затем воспитанники делятся на подгруппы по 5—6 человек и обсуждают результаты. В тех же подгруппах они составляют аналогичную таблицу, обобщающую их ответы, и представляют результаты своей работы.

Педагог-психолог просит воспитанников в тех же группах обсудить, что они могут сделать для того, чтобы процент успеха, который зависит от них, стал больше. Необходимо, чтобы ответ на этот вопрос дал каждый участник. Предложите желающим озвучить свои ответы.



#### ***Занятие 4. «Как я справляюсь со своей тревогой?»***

Педагог-психолог задает вопрос группе: какое значение для вас несет понятие «тревога»; в каких случаях возникает чувство тревоги? Затем ведущий предлагает познакомиться с плакатом №1. И сообщает, какие способы справиться со своей тревогой имеются (карточки: «говорю об этом с родителями», «советуюсь с другом», «занимаюсь каким-нибудь делом», «кусаю ногти», «стискиваю зубы», «постукиваю ногой или рукой», «грызу ручку, карандаш», «ни с кем не разговариваю», «ем сладкое», «думаю о чем то хорошем»). Затем ведущий предлагает проранжировать, какие способы, предложенные им, наиболее предпочтительны для них. Участники записывают у себя на листочках их личный список предпочтений, используя варианты, предложенные ранее. Педагог-психолог по очереди зачитывает текстовые карточки и спрашивает, на какое место ее поместить. После групповой дискуссии (которую ведущий заканчивает словами: «на самом деле у каждого могут быть свои предпочтения, и здесь не может быть неправильных ответов») ведущий размещает на доске текстовые карточки в порядке большинства голосов.

Педагог-психолог предлагает участникам нарисовать таблицу (лист с семью прямоугольниками) и в каждом прямоугольнике записать те способы совладения с тревогой, которые он еще может предложить и которые не названы ранее. Затем участники зачитывают свои способы. Те способы, которые называют участники, ведущий записывает на доске, а участники на обороте своих бланков.

Теперь Педагог-психолог предлагает участникам взять лист бумаги и записать 9 самых лучших способов (по его мнению) справиться с тревогой.

#### ***Занятие 5. «Властелин эмоций»***

*Упражнение «Золотистый поток».*

«Сядьте удобно, руки просто свесьте вниз, пусть они висят свободно. Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох и выдох...

Теперь представьте, что над вашей головой нежно - голубое чистое небо. И вот вы видите, что оттуда плавно спускается золотистый, искрящийся поток света. Он как будто медленно льется...

Золотистый поток направляется к вам, очень-очень мягко, бережно он касается вашей головы, он обволакивает ее и проникает внутрь... Этот золотистый поток словно волшебный бальзам. Он проникает в каждую клеточку вашего мозга и очищает ее... Он лечит там, где болит, и вымывает, все лишнее, что там накопилось...

Теперь золотистый поток спускается по лицу и затылку...

Вот он переместился к шее и по ней медленно стекает к плечам, оставляя после себя чистоту...

Вы чувствуете, как ваши плечи расслабляются, тяжелеют... Вот золотистый поток спускается по вашим рукам... Они тяжелые... и вы видите, как из кончиков пальцев стекает что-то мутное... Это то лишнее, что накопилось в вас... Смотрите, как золотистый сверкающий поток выталкивает это... И вот, наконец, поток с кончиков наших пальцев сливается такой же чистый, золотистый...

Вы снова возвращаетесь к плечам и наблюдаете, как светящийся поток стекает по вашей груди, по вашим легким... И вы чувствуете, как расправляется ваша грудная клетка, разворачиваются плечи...

Поток льется по позвоночнику, и он будто освобождается от чего-то... Распрямляется... Затем поток устремляется вниз...

Теперь он стекает по ногам... Очень медленно он продвигается от бедер к коленям... Вы чувствуете, как тяжелеют ваши ноги...

От коленей — к стопам... По стопам он втекает наружу... вы видите вытекающий мутный поток... И золотистый поток продолжает вымывать все лишнее... До тех пор пока наружу не начнет вытекать такой же золотистый, искрящийся поток света...

Медленно откройте глаза... Здравствуйте, очень чистые, золотисто светящиеся люди!»

*Обсуждение. Поделитесь впечатлениями.* «Это простой и очень эффективный способ снятия стрессового напряжения. Когда вы слишком расстроены, или обижены, или вы напряжены от гнева, от тревоги, вы сможете использовать это упражнение. Когда вы слишком злы, не принимайте решение, пока не снимете излишнее напряжение и не успокоитесь. Для этого можно использовать и это упражнение, и рисунок своего тела, и другие упражнения. Если немного потренироваться, вы сможете проделывать его с каждым разом все с большими приятными ощущениями. А если надо, вы сможете проделывать его очень быстро.

### ***Занятие 6. «Способы снятия нервно-психического напряжения»***

*Упражнение «Приветственное письмо».* Цель: положительный настрой, повышение групповой сплоченности, развитие чувства эмпатии. Время: 5 минут. Инструкция: Я предлагаю вам написать свои приветствия на листах бумаги и положить их в ларец. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете группе и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече. Анализ: трудно ли было написать приветствие? Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие? Готовы ли вы продолжать наше тренинговое занятие?

*Упражнение «Список черт».* Цель: помочь выпускникам поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты характера, которые мешают плодотворной деятельности. Время: 10 минут. Инструкция: Быстро просмотрите следующий список черт. Используйте метку «плюс» (+) для тех черт, которые соответствуют вашему мнению о себе. Используйте «минус» (–), чтобы

отметить черты, не свойственные вам, и знак вопроса (?), если не уверены в ответе.

Черты характера	“+” “-” “?”	Какие черты вы хотели бы изменить?
Нравлюсь себе		
Остерегаюсь других или обижен		
Люди могут доверять мне		
Всегда сохраняю доброе выражение лица		
Обычно высказываю правильное мнение		
Часто поступаю неправильно		
Люди любят быть около меня		
Владею собой		
Жизнь мне нравится		
Не умею сдерживаться		
Не нравлюсь себе		
Думаю сам за себя		
Теряю время зря		
Компетентен в своей профессии		
Не могу найти приложения своим силам		
Обычно высказываю ошибочное мнение		
Люди мне нравятся		
Не развиваю своих способностей		
Не люблю находиться среди людей		
Недоволен собой		
Завишу от чужого мнения		
Использую свои способности		
Знаю свои чувства		
Не понимаю себя		
Чувствую себя скованным		

Люди избегают меня		
Хорошо использую время		

Анализ: расскажите, какие черты вы хотели бы в себе изменить и почему?

*Тест «Мое самочувствие».* Цель: дать возможность поразмышлять над собой, своими привычками, индивидуальными особенностями. Время: 15 минут. Инструкция: Вам следует ответить «да» или «нет» на утверждения, которые приведены ниже. Постарайтесь быть максимально откровенными. Информация, которую вы получите по итогам тестирования, нужна прежде всего вам. Она поможет при участии в тренинговых упражнениях, даст возможность поразмышлять над собой, своими привычками и индивидуальными особенностями. Анализируя утверждения теста, используйте принцип «как правило», то есть если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да».

Вопросы теста:

1. У меня часто плохое настроение, я плачу.
2. При встрече с человеком я избегаю смотреть ему прямо в глаза.
3. Часто я выгляжу сердитым, подавленным.
4. Большинство людей, которых я знаю или знал, разочаровали меня.
5. Я почти не интересуюсь тем, что для многих является очень важным в жизни (спорт, работа, отношение окружающих).
6. Последнее время я очень редко бываю веселым, практически не смеюсь.
7. Я часто чувствую слабость, жалуясь на жизнь своим близким и знакомым.
8. В настоящее время у меня нет собственной позиции по многим вопросам.
9. Я говорю, как правило, очень тихо, так что меня с трудом понимают собеседники.
10. Часто я не знаю, как ответить на тот или иной вопрос собеседника, и просто пожимаю плечами.

Ключ к тесту.

За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и суммируйте их. 1–2 балла. Несмотря на некоторые жизненные затруднения, вы видите жизнь в несколько розовом свете. Это не так уж плохо, но до определенного предела. 3–6 баллов. Ваше отношение к жизни в целом в норме, но уже чувствуется определенная доля скепсиса, усталость. Не рано ли? 7–10 баллов. Почти все, что с вами происходит, вы воспринимаете негативно. Неужели в вашей жизни совсем нет радостных мгновений? Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов. Но тем не менее есть смысл задуматься над полученной информацией.

Данная программа рассчитана на 6 занятий по 45 минут, которые будут проводиться с февраля по апрель. При выполнении всех заявленных занятий можно прогнозировать хорошую психологическую подготовку воспитанников

к ЕГЭ, которая будет заключаться в: усвоении обучающимися психологических основ сдачи экзамена; освоении суворовцами техник саморегуляции; повышении сопротивляемости стрессу; самораскрытии, понимании воспитанниками собственной индивидуальности.

### **Использованные источники**

1. ЕГЭ портал. [Электронный ресурс]/ Советы по подготовке к экзаменам. – Режим доступа: [http://4ege.ru/materials\\_podgotovka/4838-sovety-po-podgotovke-k-ekzamenam.html](http://4ege.ru/materials_podgotovka/4838-sovety-po-podgotovke-k-ekzamenam.html)
2. Сайт «108 шагов к успеху» [Электронный ресурс]/ Готовимся к экзаменам. – Режим доступа: <http://bioege.edu.ru/bally.html>
3. [rus.ctege.or](http://rus.ctege.or)  
[egerus.ru](http://egerus.ru)  
[www.rus-ege.com](http://www.rus-ege.com)  
[www.ege.edu.ru](http://www.ege.edu.ru)  
[reshuege.ru](http://reshuege.ru)  
[www.fipi.ru](http://www.fipi.ru)

### **Сайты с дополнительной информацией о ЕГЭ**

Какую помощь может оказать Интернет при подготовке к ЕГЭ. Самое простое – обратиться к поисковым сайтам и задать фразу для поиска «ЕГЭ». Для тех, кто «ленится» проводить самостоятельный поиск, порекомендуем сайты:

- Официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор)
- Федеральный портал «Российское образование»
- Официальный информационный портал ЕГЭ . Там же он-лайн тестирование. Там же – статистика ЕГЭ
- Сайт Федерального института педагогических измерений (ФИПИ)
- Сайты Московского департамента образования
- Также полезен для текущей информации сайт ЕГЭ метр, информационная система для поступающих в вузы по результатам ЕГЭ
- Большой сайт с видеороликами решения задач ЕГЭ
- Навигатор абитуриента
- Сайт «Мое образование» с большим количеством тестов он-лайн и возможностью конструирования тестов
- Образовательные ресурсы Интернета – Физика. Есть ознакомительные версии пособий по подготовке к ЕГЭ
- Федеральный центр тестирования
- Информационный портал по ЕГЭ
- Он-лайн тестирование по физике на Яндексе
- Сайт Д. Гущина. «Решу ЕГЭ»
- Школа дистанционного образования

- Задачи по физике
- Портал дистанционных образовательных услуг
- Интернет-уроки Е.С.Ерюткина и Д.А. Порохова