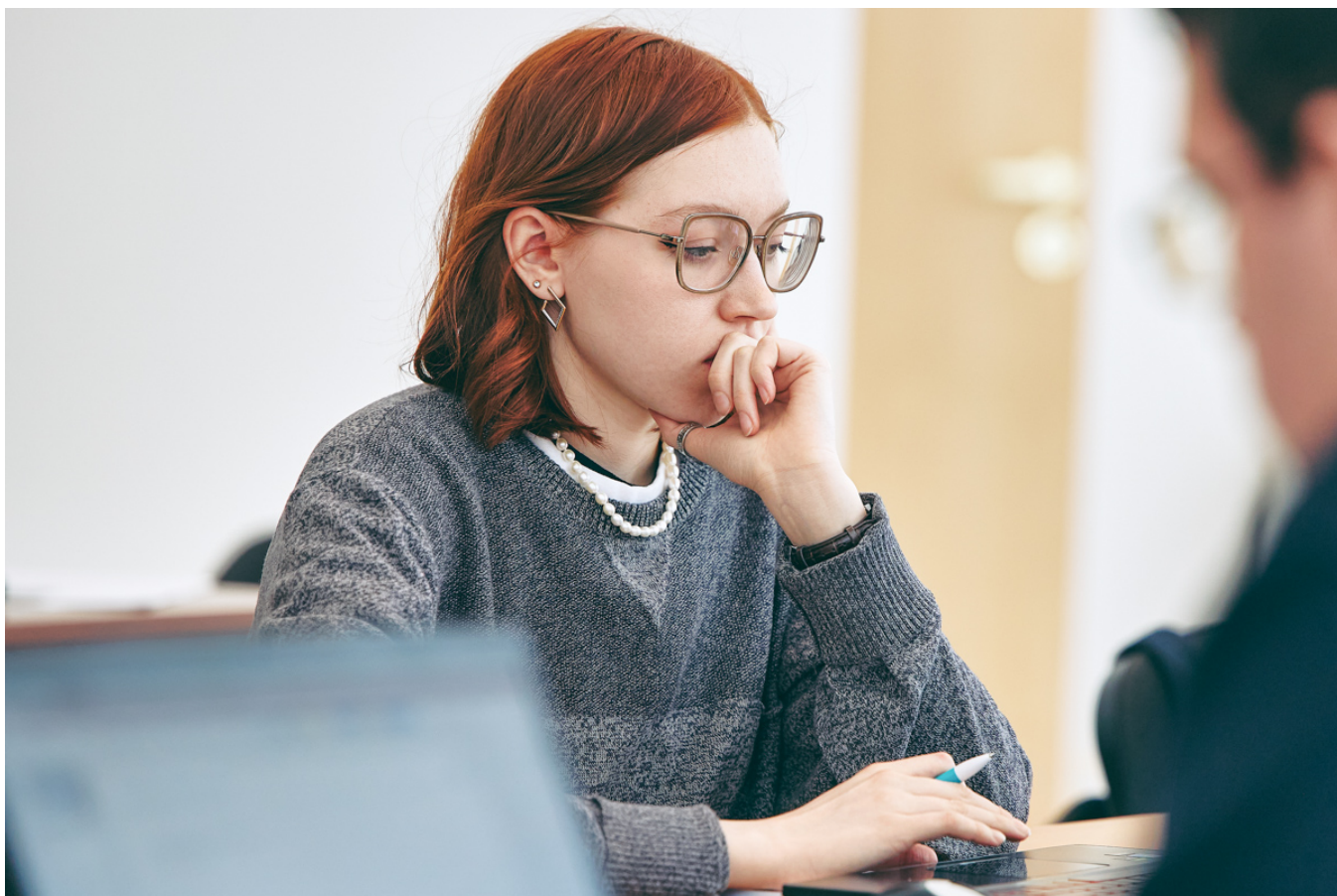


## Как успешно сдать ЕГЭ и поступить в вуз мечты: советы экспертов Политеха

1 июня начался основной период ЕГЭ-2026. По официальным данным Рособнадзора Единый государственный экзамен сдадут более 747 тысяч человек, из которых свыше 663 тысяч окончили школу в этом году. Экзамены пройдут во всех 89 регионах России и в 54 зарубежных странах. В преддверии ЕГЭ вопрос «а как сдать экзамены на отлично?» становится крайне актуальным. Мы попросили преподавателей довузовской подготовки, экспертов ЕГЭ, психолога, а также студентов Политеха, которые сдали ЕГЭ на 100 баллов, поделиться советами для успешной сдачи экзамена.



### **Проверка на внимательность**

На ЕГЭ выделяются два основных блока заданий: тестовая часть и часть с развёрнутым ответом. В зависимости от предмета могут добавляться специфические разделы (например, аудирование в английском языке), но основная доля баллов ЕГЭ приходится именно на тестовую и письменную части. Важно изучить таблицу перевода баллов ЕГЭ для вашего экзамена и понять, сколько можно получить в каждом разделе. В Дирекции довузовского образования и привлечения талантов Политеха отметили, что

чаще всего наибольший прирост вторичного балла дают задания тестовой части, особенно в технических дисциплинах.

Эксперты напоминают: часто причина потери баллов не в незнании, а в невнимательности. Перед записью ответа советуют обязательно перечитать условия и убедиться, что ответ указан в строгом соответствии с требованиями. Так, например, в задачах ЕГЭ по физике или химии выпускники часто допускают ошибки из-за неправильной размерности: например, найден верный числовой ответ, но он не переведён из километров в метры. Конечно, важно не забывать и про проверку правдоподобности ответа. При всей кажущейся логичности решения задачи, например, по математике, скорость движения автобуса из задачи не может быть 800 км/час.

Также специалисты советуют не оставлять пустых полей в бланке ответов. Даже если вы не знаете решения, подставьте данные, выполните какие-то действия, предположите ответ по рисунку — это шанс на балл, тогда как пустая клетка гарантированно даёт ноль.

Для ЕГЭ по математике советуют такую последовательность выполнения заданий: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 19(а), 14, 18, 17, 19(б, в). Это порядок перехода от простых задач к более сложным.

Используйте всё отведённое время: если вы решили всё, что могли, а до конца остался час, не торопитесь сдавать работу — потратьте его на перепроверку или дайте себе шанс вспомнить ход сложного решения. Достоверные примеры оформления стоит заранее посмотреть на сайте ФИПИ. По таймингу ориентир такой: на одно задание тестовой части не стоит тратить более 7–10 минут, а общая цель — максимально эффективно набрать первичные баллы. Кстати, навык быстрого переключения между задачами и работы на время отлично тренируется на регулярных пробниках. Например, на курсах в Политехе их проводят часто, в условиях, максимально приближенных к реальным, чтобы на настоящем экзамене тайминг не стал стрессом и причиной потери баллов.

## **Подготовка к ЕГЭ**

Универсальной программы подготовки к ЕГЭ не существует. Конечно, подготовка к ЕГЭ должна начинаться задолго до самого экзамена.

Если у вас ещё много времени до сдачи ЕГЭ, узнайте, есть ли в вашей школе дополнительные занятия — элективы. Они полезны, потому что на них вас готовят именно к экзамену. Также можно рассмотреть курсы по подготовке к ЕГЭ. Их сейчас очень много, поэтому стоит обращать внимание на наличие лицензии и квалификацию преподавателей. Кроме того, вы можете обратиться к индивидуальному репетитору — в таком случае тоже проверьте квалификацию и опыт, узнайте, каких результатов достигали другие ученики. Но самый главный этап — это регулярная честная проверка себя. Важно не просто решать варианты ЕГЭ, а анализировать ошибки и находить

способ устранять пробелы. При этом универсального рецепта нет: дети разные, и способы восприятия у всех отличаются. Кому-то достаточно дополнительных занятий в школе, потому что важен личный контакт с учителем, кому-то нужна системность курсов, кому-то необходим индивидуальный репетитор для точечной проработки, а для максимального результата часто требуется комплексный подход. Главное — выбрать тот формат, в котором именно вам комфортно закрывать пробелы и видеть прогресс. Регулярно проверяйте свои знания: решайте как можно больше вариантов ЕГЭ, чтобы быть готовым к любым заданиям и понимать свои сильные и слабые стороны. Сделать это никогда не поздно, — отметил проректор по дополнительному и довузовскому образованию СПбПУ Дмитрий Тихонов.

Когда до экзамена остаётся совсем немного времени, эксперты советуют освежить в памяти ключевые элементы программы. С этим могут помочь видеообзоры. Также важно изучить и механизм проведения ЕГЭ по выбранному предмету. Так, например, при подготовке к ЕГЭ по информатике может помочь мышечная память! Эксперты поясняют: многократное решение задач на программирование позволяет запомнить связки символов. Поможет и формат интенсивов и детальных разборов. Например, на открытых вебинарах Политеха помогают глубже разобраться сложные темы школьной программы и показывают, как именно они помогают в заданиях ЕГЭ — это позволяет увидеть логику экзамена изнутри.

### **Важен настрой на успех**

Важно помнить, что сдать ЕГЭ на высший балл вполне возможно. В Политехе много студентов, которым удалось получить 100 баллов на экзамене или даже нескольких экзаменах. Так, например, студент Института компьютерных наук и кибербезопасности СПбПУ Мират Халиков сдал ЕГЭ и по физике, и по математике на 100 баллов: Секрета здесь никакого нет. Я готовился к ЕГЭ с десятого класса. По математике у меня был репетитор, а физикой занимался в онлайн-школе. Всегда делал все домашние задания и решал множество разных вариантов ЕГЭ. Никогда не боялся сложных заданий — наоборот, старался решать их как можно чаще. А его коллега по институту Иван Чесноков сдал ЕГЭ по физике на 100 баллов, занимаясь только в школе: он посещал факультативы и много решал самостоятельно дома.

Наряду с системной подготовкой к экзамену важна и установка на успешную сдачу непосредственно перед началом испытания.

Успешное поступление зависит только от результатов вступительных испытаний — это может быть ЕГЭ или экзамен в вузе. Конечно, важно заранее готовиться к экзаменам, не жалеть время на изучение дополнительных материалов и решение сложных задач. Но при этом, перед экзаменом важно позитивно настроить себя и идти с уверенностью в своих силах и искренним желанием сдать экзамен не просто на минимальный балл, а на “отлично”, — отмечает ответственный секретарь приёмной комиссии

СПбПУ Виталий Дробчик.

С этим соглашаются и психологи Центра психологического сопровождения СПбПУ. С точки зрения психофизиологии тревога перед значимым событием — это активация симпатической нервной системы, которая готовит организм к мобилизации: тело включает режим «соберись, ты можешь». Проблема возникает не из-за самого волнения, а из-за его интерпретации. Когда подросток думает «я паникую, значит, я слабый», включается вторичная тревога — страх перед страхом, и работать нужно именно с этим.

Помогает легализация чувства: фраза “да, я волнуюсь, и это окей” уже снижает напряжение. Помогает работа с телом — дыхание, короткая мышечная разрядка, прогулка перед экзаменом. И помогает когнитивная переоценка: вместо “это экзамен, от которого зависит вся жизнь” — “это один из этапов, который я могу пройти”. Такая смена рамки снижает уровень кортизола и улучшает когнитивные функции в стрессе, — рассказал психолог Центра психологического сопровождения СПбПУ Алексей Виксинин.

Когда тревога зашкаливает и внимание рассеивается, мозг переключается на поиск угроз вместо решения задач. Поэтому стоит заранее создать якоря, которые возвращают в «реальность»: тактильный предмет в кармане, короткая мантра («я делаю шаг за шагом») или техника «5—4—3—2—1» — найти вокруг пять вещей, которые видишь, четыре, которые слышишь, три, которые чувствуешь телом, и так далее. Полезно иметь и план «Б»: «если забуду формулу — пропущу задание и вернусь позже». Когда ситуация ощущается контролируемой, тревога снижается, поэтому начинать стоит с простых заданий — это создаёт ощущение прогресса и включает позитивную петлю обратной связи.

Важно сразу снять груз фатальности, советуют специалисты. В 17 лет человек находится в нормативном кризисе идентичности, и вопрос «кем быть?» — это не только про профессию, а про поиск себя. Давление со стороны социума создаёт так называемые интроекты — чужие установки, которые принимаются за свои, отсюда и страх ошибиться. Но ошибка в выборе — не катастрофа, а часть самоопределения: концепция Lifelong Learning предполагает, что человек может менять профессиональные траектории несколько раз за жизнь, поэтому выбор вуза — это гипотеза, которую можно проверить.

Эти советы пригодятся не только на ЕГЭ, но и перед любыми экзаменами. Помните: ко всему можно подготовиться, главное — заниматься и правильно себя настраивать. Тогда вы сдадите и ЕГЭ на 100 баллов, и другие экзамены на «отлично» — а дальше начнётся студенческая жизнь в вузе мечты.

Дата публикации: 2026.06.01

>>Перейти к новости

>>Перейти ко всем новостям