

М. И. Селиверстова

ОПЫТНЫЙ РЕПЕТИТОР И ОСНОВАТЕЛЬ
ОНЛАЙН-ШКОЛЫ «ИСТОРИЯ И КОТИКИ»

ЭТО ДОЛЖЕН
ПРОЧЕСТЬ КАЖДЫЙ
СТАРШЕКЛАССНИК!



ЕГЭ

СЕКРЕТЫ
УСПЕШНОЙ
ПОДГОТОВКИ



Москва
2025

М. И. Селиверстова

ОПЫТНЫЙ РЕПЕТИТОР И ОСНОВАТЕЛЬ
ОНЛАЙН-ШКОЛЫ «ИСТОРИЯ И КОТИКИ»

ЭТО ДОЛЖЕН
ПРОЧЕСТЬ КАЖДЫЙ
СТАРШЕКЛАССНИК!



ЕГЭ

СЕКРЕТЫ
УСПЕШНОЙ
ПОДГОТОВКИ



Москва
2025

УДК 373
ББК 74.2
С29

Селиверстова, Мария Игоревна.

С29 ЕГЭ. Секреты успешной подготовки / М. И. Селиверстова. — Москва : Эксмо, 2025. — 192 с. — (Книги в помощь школьникам).

ISBN 978-5-04-205912-4

Книга поможет школьникам преодолеть самые важные и ответственные периоды их жизни — сдачу ЕГЭ и ОГЭ. Она станет настоящей опорой в старших классах и научит:

- определять цели и расставлять приоритеты;
- справляться со стрессом;
- искать себя и свои таланты;
- грамотно планировать время;
- эффективно выстраивать учебный процесс;
- разбираться в вузах и проходных баллах.

Даже самые амбициозные планы по сдаче экзаменов и поступлению в вуз могут стать реальностью, если следовать авторским техникам, методикам и лайфхакам, изложенным в книге.

Издание также будет полезно педагогам и родителям учеников, чтобы лучше их понять и помочь разобраться в возникающих вопросах.

**УДК 373
ББК 74.2**

ISBN 978-5-04-205912-4

© Селиверстова М. И., 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Пролог	5
--------------	---

Часть I. НАЧАЛО ПУТИ: ПРОФЕССИЯ, УНИВЕРСИТЕТ, ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ

Глава 1. О ТОМ, ПОЧЕМУ ВЫБИРАТЬ ПРЕДМЕТЫ ДЛЯ СДАЧИ НАДО ПО УМУ	11
Глава 2. ФИЛОСОФСКИЕ ВОПРОСЫ ОДИННАДЦАТИКЛАССНИКОВ: КЕМ Я СТАНУ, КОГДА ВЫРАСТУ	17
Глава 3. КАК ОПРЕДЕЛИТЬСЯ С ПРОФЕССИЕЙ, ЕСЛИ НИЧЕГО НЕ ЗНАЕШЬ О СЕБЕ	21
Глава 4. О ЦЕЛЯХ И СТРАХЕ ВЫБОРА	34
Глава 5. УНИВЕРСИТЕТЫ: КАК ВЫБРАТЬ, КУДА ПОСТУПАТЬ, И НА ЧТО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ?	42
Глава 6. СОСТАВЛЯЕМ СПИСОК ПРЕДМЕТОВ НА ЕГЭ	62
Глава 7. ПЛАН А И ПЛАН Б (А ТАКЖЕ В, Г...)	67

Часть II. ПУТЬ ОДИННАДЦАТИКЛАССНИКА: ЭКЗАМЕНЫ, ДИСЦИПЛИНА, ВЫГОРАНИЕ

Глава 1. О ВАЖНОСТИ ДОЛГОСРОЧНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ	75
Глава 2. ВЫБОР СПОСОБОВ ПОДГОТОВКИ: КАК НЕ ОШИБИТЬСЯ	82

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 3. КАК ПРАВИЛЬНО УЧИТЬСЯ?	93
Глава 4. КАК ПРАВИЛЬНО КОНСПЕКТИРОВАТЬ?	99
Глава 5. СЕКРЕТНЫЕ ТЕХНИКИ, ЧТОБЫ ЗАПОМНИТЬ ВСЕ ...	104
Глава 6. ПЕРЕСТАНЬТЕ ПРОКРАСТИНИРОВАТЬ!	116
Глава 7. ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ: КАК ВСЕ УСПЕТЬ, ЕСЛИ В СУТКАХ 24 ЧАСА	127
Глава 8. МОТИВАЦИЯ И ДИСЦИПЛИНА: ЧТО ВАЖНЕЕ?	139
Глава 9. ВЫГОРАНИЕ В 11-М КЛАССЕ	143
Глава 10. ОШИБКИ И НЕЛИНЕЙНЫЙ РОСТ	148

Часть III. ФИНИШНАЯ ПРЯМАЯ: ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭКЗАМЕН ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ

Глава 1. КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ	157
Глава 2. СЕМЬ ДНЕЙ ДО ЭКЗАМЕНА: СТРАТЕГИЯ	164
Глава 3. 24 ЧАСА ДО ЭКЗАМЕНА: СТРАТЕГИЯ	168
Глава 4. КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ЭКЗАМЕНЕ, ЧТОБЫ БЫЛО КОМФОРТНО	172

Часть IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ЭТАПЫ: РЕЗУЛЬТАТЫ И ПОСТУПЛЕНИЕ

Глава 1. ПОЛУЧЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ: ПОДГОТОВКА И РЕАКЦИЯ	179
Глава 2. АКТУАЛИЗАЦИЯ ТАКТИКИ ПОСТУПЛЕНИЯ И ПОДАЧА ДОКУМЕНТОВ	183
ЭПИЛОГ	188

ПРОЛОГ

Единственный государственный экзамен — лишь одно из жизненных испытаний, которое вам предстоит пройти. Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ...

...Каждому, кто верно определится с профессией, выберет университет, поставит цель, составит план подготовки, овладеет техниками планирования времени и научится контролировать свою память, а затем разберется в хитросплетениях приемной кампании в университетах. И конечно, каждому, кто в выпускном классе вновь изучит программу с 5-го по 11-й классы по нескольким предметам...

Звучит достаточно сложно и страшно, да? На самом деле это все можно сделать за один год и даже не сойти с ума.

Привет! Меня зовут Мария, и я готовлю к ЕГЭ и ОГЭ по истории с 2018 года в своей онлайн-школе «История и котики». За это время я выпустила более 5000 учеников, 92 из которых получили 100 баллов, а более 55 % сдали экзамен выше 80 баллов. Мой личный опыт сдачи экзаменов путем самостоятельной подготовки и наби-

вания шишек в 2017 году дал в сумме 275 баллов. Возможно, если бы в тот год существовала эта книга, ошибок и трудностей было бы значительно меньше.

Когда ты каждый год помогаешь тысячам ребят с нуля изучить всю историю России и зарубежных стран от событий до нашей эры до современности, то волей-неволей начинаешь понимать, что подготовка к экзамену — это не просто передача своих знаний по предмету ученикам. Это — стать для них настоящим наставником и проводником во взрослый мир: помочь разобраться в себе, определиться с университетом, верно распределить время на все предметы; помочь научиться учиться и меньше тревожиться за экзамены.

В своем блоге «История и котики» я не раз поднимала темы дисциплины, выгорания и планирования, обсуждала, как выбрать профессию и как говорить об этом с родителями. Несколько раз выступала с темой поиска себя и тайм-менеджмента на конференциях. В конечном итоге было решено: надо сделать книгу, чтобы собрать всю полезную информацию воедино!

В этой книге я хочу провести вас за руку по маршруту одиннадцатиклассника: мы обсудим профессии и университеты, подготовку и рациональное планирование, техники запоминания и методы борьбы со стрессом и выгоранием. А закончим все секретами приемной кампании. Я надеюсь, что эта книга станет для вас настольной и даст ответы на многие вопросы, волнующие любого старшеклассника. Между тем книга может быть полезна и ученикам девярых и десятых классов, если вы уже задумываетесь о поступлении, а студенты могут найти в книге полезные техники обучения. Я была бы счастлива, если бы эта книга попала в руки и родителям!

ПРОЛОГ

На ее страницах я буду обращаться в первую очередь к ученикам, но родитель, прочитавший книгу, точно сможет лучше понять своего ребенка и помочь ему.

В данном издании нет акцента на подготовку к ЕГЭ по истории: я даю универсальные советы и рекомендации, применимые ко всем предметам. А по истории у меня есть другая книга¹, которая однозначно пригодится сдающим этот нелегкий предмет.

Книгу, которую вы сейчас держите в руках, лучше читать по порядку: так, как задумано автором, но, если вас волнует какой-то конкретный вопрос в данный момент, то вы можете легко с помощью содержания сразу перейти к нужному разделу.

Готовы узнать, как пережить ЕГЭ?

¹ Селиверстова М. И. История. (Наглядно и доступно. Старшая школа.) — М.: Эксмо, 2025.



Часть I

НАЧАЛО ПУТИ:
ПРОФЕССИЯ, УНИВЕРСИТЕТ,
ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ

ГЛАВА 1

О ТОМ, ПОЧЕМУ ВЫБИРАТЬ ПРЕДМЕТЫ ДЛЯ СДАЧИ НАДО ПО УМУ

Подготовка к ЕГЭ — путь, который стоит начинать не с точки А (какие предметы я знаю хорошо?), а с точки Б (кем я хочу стать?). Определиться с точкой Б в семнадцать лет нелегко, но философия про выбор профессии ждет вас в главе 2 и главе 3 этой части книги. А начнем мы с банального: почему нельзя просто взять и сдать на ЕГЭ те предметы, по которым в школе хорошие оценки.

«Катя! Ты так хорошо знаешь химию... Может, и на ЕГЭ ее сдашь? И с обществознанием все прекрасно! Попробуй сдать эти экзамены, у тебя хорошо получается», — скажут ученице 11-го «А» класса, хорошистке Екатерине, которая в 9-м классе смогла пройти на региональный этап олимпиады по химии, а эссе по обществознанию учитель всегда оценивал на отлично. Только вот и химия с 9-го класса изменилась, и эссе на ЕГЭ по обществознанию уже давно нет. Да и с таким набором предметов

почти никуда нельзя поступить: химию традиционно сдают вместе с биологией, а обществознание с историей, английским или математикой. Но предметы выбраны, подготовка началась: как же можно подвести школу?

Сюжет утрированный, но доля правды в нем есть. Иногда выпускники собирают удивительные наборы предметов ЕГЭ, ориентируясь либо на «это самый легкий предмет в школе» (про обществознание, где доля стобалльников относительно общего количества сдающих самая низкая), либо на «меня хвалили на литературе» (предмет, по которому одно невыполненное задание превращает 100 баллов в 60). Это не значит, что эти предметы не надо сдавать, ведь они сложные. **Каждый предмет сложен в начале подготовки и легок после его освоения.** Это лишь означает, что предметы нужно выбирать с умом, ориентируясь в первую очередь на то, какие экзамены запрашивает университет для поступления.

Безусловно, при выборе образовательной программы вы будете ориентироваться на свой нынешний уровень знаний: мало кто собирается стать врачом в 11-м классе, имея нулевой уровень в биологии и химии (но и такие успешные истории есть!). Например, можно подметить, что вам нравятся уроки по праву, и захотеть стать юристом. Значит, точно сдаем обществознание! Но помимо русского и обществознания понадобится третий предмет: в каком-то университете это английский (а у вас англичанка всегда на больничном), в каком-то — история (а вы лишь знаете, что Наполеон — это торт), в каком-то — информатика (а вы себя записали в гуманитарии!). Стоит ли отказаться от мечты? Может, все же сдать химию, ведь олимпиада в 9-м классе, учитель славный...

В этот момент важно четко понять, что за один учебный год (а если задумываться о поступлении в 10-м классе, то за два!) можно подготовиться на высокий балл. И поступить на бюджет. Не стоит бояться истории, если вы всегда засыпали на уроках, а сейчас без нее не поступить на международные отношения и не стать дипломатом. Не стоит бояться литературы, если ваша мечта — журналистика и медиакommunikация. И даже иностранный язык не страшен: было бы желание! Первичным должно быть не то, что хорошо дается в школе сейчас, а то, чему вы готовы посвятить время в 11-м классе.



«Но я не люблю историю!» — слышу я каждый год от будущих юристов, востоковедов, международников, филологов, рекламщиков... «Я не знаю английский!», «Я никогда не пойму физику»... «Я не сдам обществознание». Это слышат преподаватели в начале каждого учебного года. А потом спокойно готовят своих будущих выпускников на высокие баллы. Потому что любовь к изучаемой дисциплине не является гарантом сдачи экзамена на высокий балл. Если ваша задача — забить в стену гвоздь, вы не обязаны испытывать теплые чувства к молотку.

Экзамены — это инструмент для достижения цели.

И тот факт, что вы не любите ту или иную дисциплину, ни в коем случае не может помешать вам сдать экзамен на высокий балл. В университете вам дважды в год придется сдавать десятки новых предметов: и далеко не каждый из них будет приятным. Но сдавать экзамены придется. Главное, упорно готовиться.

«Я все понял! Просто запишусь на ЕГЭ по истории, русскому, английскому, профильной математике, обществознанию, литературе и биологии»: возможно, эта мысль уже проскользнула в вашей светлой голове. План надежный, как швейцарские часы: возьму много предметов, подготовлюсь, а потом посмотрю, где выше баллы. Там уже и понятно будет, куда поступать: на юриста, учителя, психолога или экономиста. Звучит идеально за исключением одного «но»: каков шанс, что получится сдать все предметы выше, чем на 70 баллов? Переизбыток сдаваемых дисциплин — еще одна большая проблема в выпускном классе. Лишь единицам удастся сдавать наборы из пяти и более предметов на 80 баллов и выше. Стоит ли рисковать ради мнимой иллюзии выбора в конце года? Будет ли из чего выбирать, если рассредоточить усилия на большом количестве предметов, а не сосредоточиться на трех–четырех? Есть ли смысл в запасных вариантах, если они помешают основным? Вопросы, о которых стоит поразмыслить, если в вашем наборе предметов больше четырех дисциплин (не считая базовой математики).

Именно поэтому важно выбирать предметы для экзаменов по уму, ориентируясь на свои цели, мечты, перспективы и амбиции, а не оценки, просьбы школьных учителей и страх не набрать высокий балл без любви к предмету. Необходимо определиться с профессиональными сферами (хотя бы сузить до трех–пяти образовательных программ со схожими наборами предметов), просмотреть потенциальные университеты, изучить их требования и проходные баллы, а затем победно составить его — список предметов, которые необходимо сдать на ЕГЭ для поступления. Если предметов все еще