

ЕГЭ на ОТЛИЧНО

Проверенные стратегии
для максимального балла



Артем Демиденко | ИИ

Артем Демиденко
ЕГЭ на отлично:
Проверенные стратегии
для максимального балла

*<https://litres.ru/74414922>
SelfPub; 2026*

Аннотация

«ЕГЭ на отлично: Проверенные стратегии для максимального балла» — незаменимое руководство для тех, кто стремится уверенно преодолеть главный школьный экзамен России. Книга подробно раскрывает структуру ЕГЭ, помогает объективно оценить текущий уровень знаний и разработать персональный план подготовки. Вы узнаете, как справляться со стрессом, эффективно управлять временем и использовать проверенные методики запоминания.

Содержание

Понимание структуры и требований ЕГЭ	4
Оценка текущих знаний и навыков	26
Построение индивидуального плана подготовки	45
Мотивация и управление стрессом	65
Орфография и пунктуация без ошибок	81
Синтаксис и построение предложений	104
Конец ознакомительного фрагмента.	123

Артем Демиденко

ЕГЭ на отлично:

Проверенные стратегии для максимального балла

Понимание структуры и требований ЕГЭ

Алексей открыл пробный вариант ЕГЭ по русскому языку и сразу пролистал его до конца. На первой странице были короткие задания с вариантами ответа, дальше — текст, сочинение и длинный лист критериев. Он посмотрел на количество страниц и сказал:

— Если я решу хотя бы половину, это уже будет неплохо. Ольга, его репетитор, не стала спорить.

— А если ты решишь половину правильно, но потеряешь баллы из-за оформления, неверно перенесёшь ответы или напишешь сочинение не по критериям?

Алексей пожал плечами:

— Ну, тогда это будет невезение.

Это не невезение. ЕГЭ проверяет не только знание предмета. Он показывает, умеет ли выпускник действовать в за-

данном формате: распознавать тип задачи, соблюдать ограничения, записывать ответ так, как требует бланк, раскрыть мысль в соответствии с критериями и распределять время между частями работы. Можно знать тему и всё равно потерять баллы, если решать не тот тип задания или отвечать не в той форме.

Эта глава нужна, чтобы изменить исходную установку: ЕГЭ — не длинная контрольная и не соревнование «кто больше знает». Это стандартизированная процедура со своей картой маршрута, правилами фиксации результата и системой начисления баллов. Пока карта не изучена, подготовка превращается в беспорядочное решение вариантов. После её изучения становится понятно, что именно тренировать, где скрываются дорогие ошибки и какие действия нельзя оставлять на удачу.

Случай с одним пробником

Через неделю Ольга спросила Алексея, как прошёл пробный экзамен.

— Нормально. По русскому семьдесят два, по математике шестьдесят восемь. Значит, до нужного результата осталось немного.

— До какого результата? — спросила Ольга.

— До высокого. Чтобы пройти в хороший вуз.

— А какие задания ты потерял?

Алексей открыл разбор. В русском языке он ошибся в нескольких заданиях с кратким ответом, а сочинение напи-

сал, не сверяясь с критериями, и получил за него меньше, чем ожидал. В математике профильного уровня часть задач он даже не стал решать: слишком много времени ушло на первые примеры. Две задачи были решены верно в черновике, но ответы он перенёс с ошибкой.

На бумаге у Алексея было 140 баллов за два предмета. В действительности за этой цифрой скрывались четыре разные проблемы:

1. незнание отдельных тем;
2. неумение распознавать формат задания;
3. неверное распределение времени;
4. технические потери при оформлении.

Если назвать всё это одним словом — «знания», — подготовка пойдёт не туда. Ученик начнёт читать ещё один учебник, хотя часть баллов теряется вовсе не из-за отсутствия теории.

Ольга предложила разобрать вариант не по предметам, а по механике.

— Для каждого потерянного балла ответь на три вопроса. Что требовало задание? Что сделал ты? На каком этапе возникла ошибка?

Алексей записал:

«Задание требовало выбрать один ответ. Я знал правило,

но перепутал формулировки».

«Задание требовало указать последовательность цифр. Я понял решение, но записал цифры в другом порядке».

«Сочинение проверяется по нескольким критериям. Я написал хороший текст, но не доказал одну мысль примером».

«В задаче с развёрнутым ответом нужно было показать ход решения. Я записал только число».

Эта запись изменила его оценку результата. Пробник оказался не прогнозом будущего балла, а диагностикой четырёх навыков. С этого момента подготовка стала конкретной: отдельно изучать материал, отдельно тренировать типы заданий, отдельно отрабатывать оформление и отдельно учиться проверять работу.

Что именно измеряет ЕГЭ

В документах Федерального института педагогических измерений для каждого предмета ежегодно публикуются демоверсия, спецификация и кодификатор. Это не формальность, а рабочие инструменты подготовки.

Демоверсия показывает внешний вид варианта и знакомит с примерами заданий.

Спецификация объясняет устройство работы: сколько в ней частей, какие типы заданий используются, сколько времени отводится, какие материалы разрешены и как оцениваются ответы.

Кодификатор перечисляет элементы содержания и проверяемые умения: темы, понятия и способы действия.

Ученик, который решает только демонстрационные варианты, видит образец, но не всегда понимает систему. Тот, кто изучает только кодификатор, получает перечень тем, но не чувствует формата. Для полноценной подготовки нужны все три документа: кодификатор отвечает на вопрос «что проверяют», спецификация — «как проверяют», демоверсия — «как это выглядит».

Документы могут меняться от года к году. Меняются формулировки, доля заданий, порядок частей, критерии, технические правила или содержание отдельных блоков. Поэтому вариант из старого сборника нельзя считать окончательным описанием будущего экзамена. Его можно использовать для тренировки темы, но сведения о структуре и оценивании следует сверять с официальными материалами текущего года.

Главная ошибка здесь — искать «универсальную схему ЕГЭ». Такой схемы нет. Есть общие принципы и разные предметные модели.

Русский язык обычно сочетает задания с кратким ответом и задание с развёрнутым письменным ответом. В коротких заданиях проверяются орфография, пунктуация, грамматика, работа с текстом, языковые нормы и другие умения, предусмотренные спецификацией. Сочинение оценивается не по общему впечатлению проверяющего, а по набору критериев: пониманию проблемы исходного текста, комментарий, связи между примерами, позиции автора, собственной

позиции, её обоснованию, логике, речевому оформлению, грамотности и соблюдению объёма. Точную систему и формулировки критериев нужно проверять по материалам нужного года.

Математика представлена базовым и профильным уровнями. Базовый уровень проверяет математическую грамотность и даёт результат в пятибалльной системе. Профильный необходим для поступления на направления, где требуется математика, и оценивается в баллах ЕГЭ. В профильной работе задания различаются по сложности и форме ответа: часть требует краткого результата, часть — развёрнутого решения. В развёрнутой части важно не только получить число, но и показать математическое рассуждение. Ответ без объяснения может не принести ожидаемого результата, даже если число совпало с правильным.

Обществознание включает задания, связанные с понятиями, текстами, обществом, экономикой, правом, политикой и другими блоками курса. Здесь недостаточно узнавать термины. Нужно различать близкие понятия, извлекать информацию из текста, устанавливать соответствия, приводить примеры и раскрывать теоретические положения. В развёрнутом ответе важно выполнить конкретное требование задания. Общая фраза «это важно для общества» не заменит определение, аргумент или пример, если они запрошены.

История требует работы с хронологией, картами, источниками, культурой, историческими процессами и причин-

но-следственными связями. Знание отдельных дат не гарантирует высокий результат: задание может проверять не дату саму по себе, а последовательность событий, соотнесение факта с периодом, анализ источника или объяснение причин. В ответах с развёрнутым рассуждением нужно отвечать именно на поставленный вопрос, а не пересказывать весь известный материал по теме.

Физика сочетает расчётные задачи, работу с графиками, законами, величинами и физическими моделями. В заданиях с кратким ответом требуется получить и записать конкретный результат, иногда с учётом единиц и формы записи. В развёрнутых задачах оценивается ход решения: исходные закономерности, преобразования, вычисления и итог. Запись «ответ: 12» не показывает, как получено число, поэтому не может заменить решение там, где оно требуется.

Химия включает задания на строение веществ, реакции, свойства, расчёты, цепочки превращений и экспериментальные представления. Одна ошибка в определении степени окисления или коэффициенте может нарушить всю цепочку. В развёрнутой части важны уравнения реакций, условия, расчётные зависимости и логика переходов. Заранее нужно знать, какие элементы решения обязательны для конкретного типа задания.

Биология проверяет не только факты, но и умение объяснять процессы, анализировать схемы, устанавливать последовательности, работать с генетическими и биологическими

задачами. Ответ «потому что организм адаптируется» слишком общий, если требуется назвать механизм, условие и результат. Развёрнутый ответ должен содержать именно те элементы, которые перечислены в критериях.

Информатика проводится в компьютерном формате. Это меняет характер подготовки: нужно не только уметь решать задачи, но и уверенно работать с интерфейсом, файлами, вводом ответа и временем за компьютером. В зависимости от задания проверяются алгоритмическое мышление, анализ логических выражений, работа с информацией, кодированием, таблицами, графами, системами счисления или программированием. Ученик, который дома решает всё на бумаге, может столкнуться на экзамене с иной нагрузкой: условие приходится быстро читать с экрана, переключаться между заданиями и без технических задержек фиксировать результат.

География требует работы с картами, статистикой, природными и социально-экономическими объектами, графиками и таблицами. Здесь нельзя ограничиваться чтением теории: значительная часть навыка появляется только при регулярной работе с источниками информации.

Литература проверяет знание произведений, литературных терминов, умение анализировать фрагмент и строить письменный ответ. Пересказ сюжета не равен анализу. Если задание требует сравнить произведения, нужно назвать основание сравнения и показать его на текстовом материале.

Если требуется охарактеризовать героя, общих слов о «сложном внутреннем мире» недостаточно без подтверждения деталями произведения.

Иностранные языки включают письменную и, если это предусмотрено форматом выбранного языка, устную часть. Проверяются чтение, аудирование, лексико-грамматические навыки и письменная коммуникация; в устной части — понимание задания, произношение, лексика, грамматика, связность речи и выполнение коммуникативной задачи. Текст может быть грамматически аккуратным, но потерять баллы, если не выполнена часть условий: не раскрыт один пункт, нарушен формат письма, отсутствует требуемое обращение или аргумент.

Эти различия важны по одной причине: стратегия «решать всё подряд» не работает одинаково для всех предметов. В русском языке нужно отдельно тренировать письменный комментарий и языковую грамотность, в физике — оформление решения, в обществознании — точность понятий и примеров, в информатике — решение в компьютерной среде, в литературе — анализ текста, а не пересказ.

Баллы, пороги и цена ошибки

Результат ЕГЭ проходит несколько уровней обработки. Сначала за выполненные задания начисляются первичные баллы. Затем результат переводится в тестовые баллы по шкале, установленной для конкретного экзамена. Именно тестовый балл используется в конкурсном отборе в вуз.

Нельзя напрямую сравнивать «два первичных балла» в разных предметах. Цена задания зависит от его типа, сложности и правил перевода. Нельзя и автоматически считать, что одно дополнительное задание даст одинаковый прирост результата на любом этапе подготовки.

Пороговые значения тоже бывают разными по назначению. Есть минимальные результаты, подтверждающие освоение требований для получения аттестата. Есть минимальные баллы, которые вуз устанавливает для участия в приёме по конкретному предмету. Кроме того, вуз может определить собственные условия и учитывать дополнительные индивидуальные достижения в пределах действующих правил приёма.

Поэтому фраза «мне нужно набрать минимум» требует уточнения. Минимум для чего?

Если цель — получить аттестат, ориентир один.

Если цель — подать документы на конкретное направление, нужно изучить правила приёма выбранного вуза: какие предметы принимаются, какие минимальные баллы установлены, есть ли дополнительные испытания, как учитываются индивидуальные достижения и как формируется конкурс.

Если цель — поступить на бюджет в престижный вуз, минимальный балл часто не является реальным ориентиром. Минимум даёт право участвовать в конкурсе, но не гарантирует место. Для планирования стоит изучить прошлогодние проходные баллы, помня, что конкурс меняется.

Алексей сначала поставил цель: «получить не меньше 70 по каждому предмету». Ольга попросила его открыть правила приёма двух интересующих вузов и записать:

какие предметы нужны;

какие минимальные баллы установлены;

сколько баллов можно получить за индивидуальные достижения;

как рассчитывается сумма конкурсных баллов;

какими были проходные значения в прошлые годы.

После этого цель стала точнее: не абстрактный «высокий балл», а конкретный диапазон по каждому предмету с запасом на изменение конкурса. В подготовке появился порядок приоритетов. Если до необходимого результата не хватает пяти баллов, не всегда разумно тратить месяц на самую сложную задачу. Иногда быстрее вернуть баллы в заданиях, где ошибки вызваны невнимательностью, непониманием формата или слабой проверкой.

Формат задания важнее его внешней сложности

Один из самых дорогих промахов — читать задание по знакомым словам, а не по инструкции.

«Укажите два признака» означает, что трёх признаков может быть недостаточно или лишняя информация создаст проблему. «Запишите последовательность цифр» означает, что порядок имеет значение. «Назовите три причины» требует трёх причин, а не одной причины с длинным объяснением. «Приведите два примера» — это не повторение одной

и той же ситуации разными словами.

Полезно разделять каждое задание на три слоя:
что нужно сделать;
в каком количестве;
в какой форме записать.

Например, формулировка «Назовите три характеристики...». Первый слой — назвать, а не объяснить. Второй — привести три характеристики. Третий — записать их кратко и по существу, если иное не указано в условии.

Или: «Обоснуйте ответ, используя обществоведческие знания и приведя два примера». Здесь нельзя ограничиться определением. Требуется обоснование и два примера, причём примеры должны подтверждать именно высказанную мысль.

Или: «Решите задачу». Если задание относится к части с развёрнутым ответом, результатом является не только число, но и оформленное решение. Нужно показать, откуда взялась формула, какие величины подставлены и какой вывод получен.

Проверка инструкции занимает несколько секунд, но экономит баллы. Перед решением полезно мысленно закончить фразу: «От меня хотят...» Если ответ сформулирован расплывчато, задание ещё не прочитано.

Бланк не является черновиком

На пробнике Алексей записал ответ в поле, а затем решил его исправить. Он зачеркнул первый вариант, рядом написал

второй, обвёл нужный и добавил стрелку. На экране электронного бланка это выглядело понятно. Но в настоящей работе проверяется не замысел ученика, а запись, сделанная по установленным правилам.

Бланки ЕГЭ рассчитаны на машинную обработку и экспертную проверку в тех частях, где это предусмотрено. Поэтому нельзя рассчитывать, что проверяющий догадается, какой символ считать окончательным. Ответы в краткой части переносятся в предназначенные для этого поля в соответствии с инструкцией. Развёрнутые ответы записываются на бланках ответов, а дополнительные листы используются по правилам организаторов.

На экзамене нужно:

использовать ручку с чёрными чернилами, соответствующую установленным требованиям;

записывать ответы разборчиво и в отведённых местах;

не наносить посторонние пометки и знаки;

не писать на полях, предназначенных для служебной информации;

переносить ответы без спешки, сверяя номер задания;

оставлять время на проверку именно записи в бланке, а не только черновика.

Черновик не проверяется. Это принципиальная граница. Если решение осталось только в черновике, для результата

оно не существует. Если ответ перенесён не в тот номер, верное решение тоже может не принести балл.

В развёрнутом ответе важна не красота почерка, а читаемость и логика. Не нужно переписывать условие целиком, если это не требуется, или заполнять страницу рассуждениями, не относящимися к вопросу. Но обязательные элементы решения должны быть видны.

Критерии оценивания — инструкция к результату

Однажды Ирина сказала:

— Я прочитала сочинение Алексея. Оно хорошее: мысль есть, язык нормальный. Почему за него не максимальный балл?

«Хорошее» — оценка читателя. Критерии — рабочая шкала экзамена. Они отвечают на другой вопрос: выполнены ли конкретные условия, за которые начисляются баллы.

Например, в письменной работе может быть:

сформулирована проблема, но не показано, как она раскрывается в исходном тексте;

приведены два примера, но не объяснена их связь с проблемой;

названа позиция автора, но отсутствует собственное обоснование;

есть обоснование, но оно не связано с заявленным тезисом;

соблюдена тема, но нарушен требуемый объём;

мысль понятна, но допущено слишком много речевых и

грамматических ошибок.

Для ученика критерии сначала выглядят как бюрократический документ. На практике это карта создания ответа. Они показывают, какие элементы должны появиться на странице.

Ольга предложила Алексею перестать спрашивать: «Хорошо ли написано?» — и заменить этот вопрос другим: «Где в моём ответе находится каждый элемент критерия?» Так он начал проверять сочинение не по ощущению, а по структуре.

Для задачи с развёрнутым ответом по математике или физике действует тот же принцип. В решении нужно выделить:

данные;

требуемую величину;

используемый закон или формулу;

преобразования;

вычисления;

единицы;

итоговый ответ.

Конкретный набор зависит от предмета и задания. Но привычка остаётся одной: читать критерии до тренировки, а не только после проверки. Если открыть их впервые после написания работы, можно лишь увидеть потерянные баллы. Если изучить заранее, критерии превращаются в список действий во время решения.

Короткий разговор, который стоит провести с собой

Перед каждым блоком заданий можно использовать внутренний скрипт:

«Какой это тип задания?»

«Что именно проверяется: знание, выбор, сравнение, расчёт, объяснение или анализ текста?»

«Сколько элементов должно быть в ответе?»

«Требуется краткий ответ или развёрнутое решение?»

«Есть ли ограничение по объёму, форме или количеству примеров?»

«Где я зафиксирую результат и как проверю номер задания?»

Это не формальный ритуал. В первые тренировки он немного замедляет работу, но затем становится автоматическим. Его задача — не сделать ученика медленнее, а убрать повторяющиеся ошибки, возникающие из-за поспешного чтения.

Если в условии сказано «выберите два верных суждения, запишите цифры», сначала выбери два суждения и проверь, что записываешь только цифры в нужном порядке.

Если сказано «объясните два положения», не заменяй объяснение перечислением терминов.

Если требуется доказать утверждение, не ограничивайся итогом: покажи цепочку рассуждения.

Если задание основано на тексте, таблице, карте или графике, используй данный источник, а не только воспомина-

ния по теме.

Если сомневаешься между двумя вариантами, вернись к формулировке и найди признак, которым они различаются. Не выбирай ответ только потому, что он звучит привычнее.

Два бытовых сбоя

Первый произошёл дома. Алексей решал вариант вечером и включил таймер на три часа. Он закончил за десять минут до сигнала, но не успел перенести все ответы. В следующий раз он решил сначала выполнить всю работу в черновике, а потом заполнить бланк. Результат оказался ещё хуже: под конец он устал, перепутал номера и пропустил часть записей.

Ольга предложила третий порядок: переносить ответы в предусмотренные моменты, не откладывая абсолютно всё до конца, но и не прерывая решение каждую минуту. Например, после завершения компактного блока проверять номера и переносить ответы; развёрнутые решения оформлять сразу на бланке, если это удобно и разрешено форматом. Конкретная тактика зависит от предмета, но правило универсально: способ переноса нужно заранее отрепетировать на полном варианте.

Второй сбой случился в семейном чате. Ирина переслала сыну сообщение: «В этом году всё изменили, теперь старые варианты бесполезны». Алексей перепугался и начал искать новые материалы, забросив текущую подготовку.

Проверка показала, что изменилась не вся экзаменационная модель, а только отдельный элемент, о котором в сооб-

щении говорилось без контекста. Слухи опасны не потому, что всегда ложны, а потому, что смешивают разные уровни информации: правила проведения, структуру заданий, содержание, критерии и рекомендации по подготовке.

На сообщение «говорят, в ЕГЭ всё поменяли» нужен не спор, а алгоритм:

найти официальную публикацию ФИПИ или сведения организаторов экзамена;

открыть спецификацию текущего года;

сравнить её с материалами прошлого года;

отдельно проверить демоверсию и критерии;

записать, что именно изменилось и какие действия это меняет.

Если изменение касается только формулировки одного задания, не нужно перестраивать всю подготовку. Если изменился формат целого блока, его следует включить в тренировочный план. Если изменились критерии сочинения или развёрнутых ответов, нужно обновить шаблон самопроверки.

Что изменилось в экзамене за последние годы

ЕГЭ не является неподвижной системой. В последние годы менялись форматы отдельных заданий, способы проведения некоторых экзаменов, требования к развёрнутым ответам и компьютеризация отдельных предметов. Возрастает роль анализа текста, графиков, таблиц, источников и практических ситуаций. В некоторых дисциплинах становится важ-

нее не воспроизвести факт, а применить знание.

Для ученика это означает три рабочих правила.

Первое: не строить подготовку только на старых вариантах. Они полезны для закрепления тем и тренировки, но не заменяют материалы текущего года.

Второе: не реагировать на каждое сообщение как на катастрофу. Любое изменение нужно разложить на части: структура, содержание, критерии, техническое проведение.

Третье: регулярно проверять актуальные документы, особенно перед началом интенсивной подготовки и перед пробными экзаменами.

В российских школах организационные детали экзамена — сроки, порядок допуска, перечень разрешённых средств, правила поведения, оформление работ — также публикуются в официальных источниках. Их нельзя заменять советами из старых сборников или публикаций неизвестного происхождения. Если возникают сомнения по процедуре, вопрос следует задать учителю или ответственному организатору либо найти официальное разъяснение.

Мини-практика: собрать личную карту экзамена

Сейчас можно выполнить упражнение, которое займёт около сорока минут. Для него не понадобится решать полный вариант.

Возьмите официальные материалы текущего года по одному выбранному предмету и заполните четыре блока.

Первый блок: «Что проверяется». Выпишите основные

разделы кодификатора простыми словами. Не копируйте весь документ; отметьте темы, в которых нужно знать понятия, решать задачи, анализировать текст или строить объяснение.

Второй блок: «Как устроена работа». Запишите количество частей и типы заданий, время, наличие письменной или устной части, компьютерного формата и разрешённых материалов.

Третий блок: «За что дают баллы». Изучите критерии развёрнутых ответов. Отметьте обязательные элементы, ограничения по объёму и типичные основания для снижения балла.

Четвёртый блок: «Где я могу потерять баллы». Включите сюда не только пробелы в знаниях, но и технические риски: спешку, ошибки при переносе ответов, неверное чтение условия, отсутствие единиц, неполное обоснование, нарушение формата.

Затем выберите один тип задания и напишите рядом инструкцию в форме «Если — то».

Если задание требует краткого ответа, то сначала определить точный формат записи и проверить номер.

Если требуется несколько элементов, то пересчитать их перед фиксацией ответа.

Если есть развёрнутая часть, то сверить решение с критериями, а не только с итоговым числом.

Если задание связано с текстом, таблицей, картой или графиком, то использовать данные источника и не подменять

их общими рассуждениями.

Если ответ получен в черновике, то перенести его и проверить перенос до перехода к следующему блоку.

Эту карту нужно обновлять после каждого пробника. Тогда ошибка перестаёт быть неприятным сюрпризом и становится пунктом в системе подготовки.

Поворот, который происходит после изучения структуры

Через месяц Алексей снова писал полный вариант. Он не стал решать быстрее и не выучил за неделю все темы. Но результат изменился иначе. Он заранее распределил время между частями, читал инструкцию перед ответом, фиксировал краткие ответы после завершения блока, а развёрнутые проверял по критериям. В конце осталось двенадцать минут на техническую проверку.

Он всё ещё ошибся в нескольких заданиях. Это оказалось полезно: теперь стало видно, какие ошибки относятся к знаниям, а какие — к навыкам работы с форматом. Раньше один общий балл скрывал разницу. Теперь у подготовки появилась точка отсчёта.

Экзамен нельзя контролировать целиком: могут попасться непривычные формулировки, измениться настроение, возникнуть волнение. Но можно контролировать маршрут. Знать структуру — значит заранее понимать, какие действия предстоит выполнить. Знать критерии — значит писать ответ с учётом способа проверки. Знать правила оформления

— значит не отдавать технические баллы случайности. Знать пороги и требования вузов — значит готовиться не к абстрактному «высокому результату», а к конкретной цели.

Следующий шаг — выяснить, где Алексей находится на этом маршруте сейчас. Нельзя составить разумный план подготовки, если не отличать пробел в теме от ошибки формата, недостаток скорости от недостатка знаний, тревогу от реальной неподготовленности. Поэтому дальше понадобится честная диагностика текущих знаний и навыков: не для того, чтобы прикрепить к себе ярлык «слабый» или «сильный», а чтобы увидеть стартовую точку и выбрать правильные действия.

Оценка текущих знаний и навыков

После разбора структуры ЕГЭ становится ясно: один и тот же уровень знаний может привести к совершенно разным результатам. Ученик знает правила, но теряет баллы, потому что неверно читает формулировку. Решает задания первой части, но не успевает написать развернутый ответ. Понимает тему на уроке, однако не может воспроизвести способ решения без подсказки. Поэтому подготовку не стоит начинать с покупки сборника и составления расписания. Сначала нужно определить исходную точку: что уже получается, где возникают трудности и почему теряются баллы.

Представьте Алексея. Он собирается поступать в престижный российский вуз, регулярно смотрит разборы заданий и считает, что «по русскому у него всё неплохо». На пробном тесте результат оказывается заметно ниже ожидаемого. Первая реакция — открыть новый раздел и начать решать еще больше заданий. Но это не анализ, а попытка заглушить тревогу действием. Пока Алексей не поймет, какие ошибки связаны с незнанием, какие — с невнимательностью, а какие — с нехваткой времени, дополнительные часы подготовки будут расходоваться почти вслепую.

Мифы, которые мешают диагностике

Миф первый: оценить себя можно по ощущениям

«Эту тему я знаю», «с этим типом заданий у меня все-

гда проблемы», «я гуманитарий, поэтому математика мне не дается» — такие фразы звучат как честная самооценка, но редко помогают принять решение. Ощущение знакомости не равно умению выполнить задание.

Тема может казаться понятной, пока ученик читает конспект или смотрит объяснение. Настоящая проверка начинается, когда нужно самостоятельно выбрать способ решения, выполнить его без подсказки и записать ответ в требуемом формате. Если после занятия кажется, что всё ясно, а через два дня невозможно решить похожее задание, значит, произошло временное узнавание, а не сформировался устойчивый навык.

Миф второй: пробный тест показывает реальный балл

Пробник дает полезный срез, но не является приговором и не всегда точно предсказывает результат на экзамене. На него влияют сон, тревога, непривычное помещение, случайный набор заданий и отсутствие опыта работы в условиях ограниченного времени. Один тест показывает состояние ученика в конкретный день. Несколько диагностик, проведенных по сопоставимым правилам и сопровождающихся разбором ошибок, позволяют увидеть тенденцию.

Ошибочно использовать пробный результат только как цифру. Количество баллов показывает, насколько ученик приблизился к цели, но почти ничего не говорит о причине разрыва. Два ученика могут получить одинаковый резуль-

тат и нуждаться в совершенно разной подготовке: одному не хватает базовых знаний, другому — техники оформления и скорости.

Миф третий: нужно сначала закрыть все пробелы

Попытка «выучить весь предмет с нуля» часто превращается в бесконечную подготовку без заметного роста. В любом большом предмете есть темы разного веса, сложности и частоты появления в вариантах. Часть пробелов можно быстро исправить и получить ощутимый прирост. Другая часть требует длительной работы. Некоторые сложные темы на данном этапе не являются приоритетными, особенно если ученик теряет более доступные баллы из-за невнимательности или незнания базовых правил.

Подготовка должна строиться не вокруг списка всего, чего ученик не знает, а вокруг трех факторов: сколько баллов может дать тема, насколько быстро устраняется пробел и насколько часто повторяется ошибка.

Миф четвертый: учитель или репетитор сам определяет всё необходимое

Специалист действительно замечает то, что ученик может не видеть: неверный способ рассуждения, систематическую путаницу в понятиях, слабое оформление ответа. Но обратная связь не заменяет личного учета. Если после занятия ученик лишь слышит: «надо повторить причастные обороты» или «плохо с задачами на проценты», но не фиксирует конкретные ошибки и следующий шаг, рекомендация быст-

ро растворяется.

Ответственность за диагностику распределяется между всеми участниками. Ученик собирает факты о своей работе, педагог интерпретирует их и предлагает способ исправления, а родитель помогает создать подходящие условия, но не подменяет подготовку контролем.

Миф пятый: если ошибка кажется глупой, ее можно не учитывать

«Я это знал, просто не туда посмотрел» — одна из самых опасных фраз при разборе теста. Если одна и та же «глупая» ошибка повторяется, она уже становится привычной проблемой. Возможно, ученик торопится, пропускает ключевые слова, не проверяет знак, не умеет распределять время или плохо переносит напряжение. Такие потери баллов нужно учитывать наравне с незнанием формулы или правила.

Правильная модель диагностики

Диагностика — это не поиск ярлыка «сильный» или «слабый». Это описание текущего состояния через конкретные действия.

Не «я плохо знаю русский язык», а «в заданиях на постановку знаков препинания я верно определяю конструкцию, но ошибаюсь при выборе границы частей». Не «не умею физику», а «решаю задачи по знакомому образцу, но не умею составить математическую модель по тексту». Не «медленно работаю», а «на задания первой части трачу слишком много времени, поэтому к развернутым ответам приступаю в по-

следние двадцать минут».

Для каждого раздела нужно получить четыре ответа:

1. Что ученик умеет выполнять самостоятельно и стабильно.
2. Где возникают ошибки и какого они типа.
3. Какие баллы теряются из-за знаний, а какие — из-за техники выполнения.
4. Что даст наибольший прирост в ближайшие недели.

Так подготовка превращается из общего движения «заниматься больше» в последовательность конкретных решений.

Шаг первый. Создайте условия, близкие к экзамену

Для первичной диагностики нужен не случайный набор заданий из интернета и не тест, который ученик проходит с открытым учебником. Возьмите вариант, составленный по актуальной структуре ЕГЭ, опираясь на официальные материалы и задания сопоставимого уровня. Если готового полного варианта нет, составьте диагностическую работу по разделам, сохранив пропорцию между типами заданий.

Перед началом уберите конспекты, отключите уведомления телефона и приготовьте черновик, ручку, воду и часы. Сразу установите ограничение по времени. Не обязательно уже в первой диагностике идеально воспроизводить все организационные условия экзамена, но нельзя превращать проверку в комфортное занятие без ограничений.

Если вы решаете полный вариант, не останавливайтесь по-

сле каждой трудности, не сверяйтесь с ответами и не возвращайтесь к уже выполненному заданию без причины. Если работа разбита на части, зафиксируйте время на каждую. Это даст дополнительный показатель: где именно возникает задержка.

Перед началом запишите три предположения. Например:

«Я хорошо решаю задания по основным правилам, но теряю баллы в развернутых ответах».

«Больше всего времени уходит на задачи с незнакомой формулировкой».

«Ошибки в первой части связаны не с незнанием, а с тем, что я не дочитываю условие».

После работы эти предположения нужно проверить, а не защищать. Диагностика полезна именно тогда, когда факты могут опровергнуть первоначальное мнение.

Шаг второй. Разделите ошибки по причинам

Проверить ответы недостаточно. Возле каждого неверного или сомнительного задания нужно записать причину. Удобно использовать четыре основные категории.

Незнание. Ученик не помнит правило, определение, формулу или способ решения либо не понимает, какой раздел проверяет задание.

Непонимание. Правило в теории знакомо, но ученик не умеет применить его к конкретному примеру. Он узнает объяснение после разбора, но не может самостоятельно воспро-

известии ход рассуждения.

Техническая ошибка. Способ выбран верно, но допущена описка, арифметическая ошибка, пропущен знак, неверно переписан ответ или нарушен формат записи.

Стратегическая ошибка. Ученик потратил слишком много времени, начал с неподходящего задания, не вернулся к пропущенному пункту, не проверил ответ или не учел критерии развернутой части.

Можно добавить пятую категорию — нестабильный навык. В диагностике задание выполнено верно, но ученик угадал ответ или не может объяснить решение. Такой результат нельзя считать надежным освоением темы.

Разница между категориями определяет дальнейшее действие. Незнание требует изучить материал. Непонимание — разобраться в логике и решить серию похожих заданий. Техническая ошибка — ввести проверочный алгоритм. Стратегическая — изменить порядок работы и добавить тренировку в условиях ограниченного времени. Нестабильность — повторить задание через несколько дней без подсказки.

Шаг третий. Проведите повторную попытку без подсказки

После проверки не открывайте сразу подробный разбор. Отложите его и попробуйте исправить ошибки самостоятельно. На этом этапе полезно взять чистый лист и коротко ответить на вопросы: «Что требовалось определить? Какой принцип здесь работает? На каком шаге я остановился?»

Если ответ удастся получить со второй попытки, это еще не означает, что тема освоена. Однако причина ошибки может быть не в полном незнании, а в невнимательном чтении или слабом алгоритме. Если же даже после повторной попытки непонятно, с чего начать, пробел, вероятно, связан с содержанием.

Затем изучите решение и закройте его. Через несколько минут выполните похожее задание из другого варианта. Именно третья попытка показывает, произошло ли обучение. Узнавание чужого решения создает ощущение успеха, а самостоятельное решение нового примера подтверждает, что способ стал собственным навыком.

Шаг четвертый. Зафиксируйте не только ошибки, но и устойчивые умения

Односторонний список пробелов демотивирует и искажает картину. Ученик начинает воспринимать подготовку как бесконечное исправление недостатков, хотя у него уже есть рабочая база.

Запишите отдельно:

какие типы заданий выполняются без ошибок;

какие темы решаются с небольшими задержками;

какие задания требуют повторения алгоритма;

какие задания пока недоступны без объяснения;

какие навыки мешают получать баллы даже при знании материала.

Сильная сторона — это не только тема, по которой полу-

чен максимальный результат. Например, Алексей уверенно решает задания на понимание текста, быстро находит фактическую информацию и умеет кратко формулировать ответ. Значит, ему не нужно начинать с полного курса работы с текстом. Сильные навыки можно использовать как опору для более сложных заданий: учиться строить развернутый ответ, сохраняя уже имеющуюся точность чтения.

Упражнение «карта ошибок»

Возьмите один проверенный пробный вариант и разберите его по следующей схеме. Не пытайтесь заполнить карту за пять минут. Ценность упражнения в том, чтобы заставить себя назвать настоящую причину потери балла.

Для каждого задания запишите:

номер задания;

тему или проверяемый навык;

результат: верно, неверно, пропущено или выполнено с сомнением;

причину ошибки;

время, потраченное на задание;

что нужно сделать, чтобы ошибка не повторилась.

Последний пункт должен описывать действие, а не общее пожелание. Формулировка «повторить тему» слишком расплывчата. Лучше написать: «разобрать три случая постановки знаков, составить собственный алгоритм и решить десять заданий с обязательным объяснением выбора». Вместо «быть внимательнее» — «в конце каждого задания

проверять вопрос условия и единицы измерения». Вместо «научиться писать сочинение» — «отдельно потренировать формулировку тезиса и привести два доказательных комментария по критериям».

После заполнения карты сгруппируйте ошибки. Если один и тот же тип встречается четыре раза, он важнее единичной арифметической описки, даже если последняя кажется более заметной. Если несколько ошибок возникают в одном разделе, проверьте, действительно ли причина одна. Иногда за одинаковым неправильным ответом скрываются разные проблемы: в одном задании забыто правило, в другом неверно прочитана формулировка.

Как анализировать пробный тест

Разбор должен проходить в три слоя.

Первый слой — результат. Сколько заданий выполнено верно, сколько первичных баллов набрано, какие части работы оказались сильнее. Цифра нужна, чтобы видеть динамику, но сама по себе ничего не исправляет.

Второй слой — содержание. Какие темы и умения проверялись в ошибочных заданиях? Здесь нельзя ограничиваться названием большого раздела. «Грамматика» — слишком широко; «согласование подлежащего и сказуемого в предложении с количественным оборотом» уже позволяет выбрать конкретное упражнение. «Задачи второй части» тоже недостаточно; нужно уточнить: построение модели, преобразование выражения, объяснение физического явления или

оформление доказательства.

Третий слой — поведение во время работы. Где возникали остановки? Сколько времени осталось на сложную часть? Какие задания были пропущены? Были ли ответы изменены при проверке и оказались ли изменения правильными? Ученик может обладать достаточными знаниями, но терять баллы из-за неверной стратегии.

Полезно сравнивать не только результаты, но и условия. Если дома Алексей набирает значительно больше, чем при работе с ограничением времени, проблема связана с темпом или волнением. Если в обоих случаях результат примерно одинаков, но ошибки каждый раз разные, вероятно, не хватает устойчивого навыка. Если ошибки повторяются в одних и тех же темах, нужен содержательный план.

Не следует устраивать пробные тесты слишком часто, не оставляя времени на промежуточную работу. Полный вариант — это измерительный прибор, а не ежедневная тренировка. Между двумя диагностиками должно быть время на исправление конкретных причин. Иначе ученик лишь несколько раз подтвердит один и тот же результат.

Обратная связь от учителя и репетитора

Попросить педагога «оценить мои знания» — слишком общая задача. Гораздо полезнее принести конкретные материалы: выполненный вариант, карту ошибок, два-три развернутых ответа и список вопросов.

Репетитору Ольге Алексей сначала показал только резуль-

тат — 68 баллов. Ольга попросила не открывать ответы и рассказать, какие задания он считал сложными. Алексей назвал задания, в которых сомневался, но среди них не оказалось нескольких неверных пунктов: он был уверен, что выполнил их правильно. Тогда они начали разбирать работу по шагам.

Выяснилось, что часть ошибок Алексей действительно совершал из-за незнания, но почти столько же баллов терял по другим причинам. Он пропускал ограничения в формулировках, начинал развернутый ответ без четкого тезиса и тратил много времени на задания, которые обычно решал верно. Его фраза «мне не хватает знаний» описывала ситуацию лишь наполовину.

Хорошая обратная связь отвечает на пять вопросов:

Что уже получается стабильно?

Какой конкретный навык ограничивает результат?

В каких заданиях этот навык проявляется?

Какая ошибка возникает первой, а какая становится ее следствием?

Как проверить через неделю, что навык улучшился?

Если педагог говорит: «У тебя слабая теория», попросите уточнить, какая именно теория и в каких действиях обнаружен пробел. Если звучит: «Надо больше практики», выясните, какой тип практики нужен: решение на скорость, объяснение каждого шага, задания с похожими формулировками

или тренировка развернутого ответа по критериям.

Родителю тоже полезно изменить свою роль. Ирина, мама Алексея, сначала ежедневно спрашивала: «Ты сегодня занимался?» Этот вопрос проверяет сам факт времени за столом, но не качество работы. Гораздо продуктивнее спросить: «Какой один навык ты сегодня отрабатывал? Как ты проверишь, что он стал лучше?» Такой разговор не превращает семью в экзаменационную комиссию и помогает видеть процесс.

Как выбрать приоритеты

После диагностики у ученика обычно получается длинный список: десять тем, пять типов невнимательности, нехватка скорости, тревога, слабая письменная часть. Работать со всем одновременно невозможно. Нужно расставить приоритеты.

Сначала выделите ошибки, которые:
повторяются в нескольких заданиях;
относятся к базовым навыкам и влияют на разные темы;
относительно быстро исправляются;
стоят заметного количества баллов;
мешают приступить к более сложным заданиям.

Например, незнание нескольких правил оформления ответа может лишать баллов в разных заданиях. Исправление такого пробела даст больше, чем изучение редкого сложного случая, который встречается лишь эпизодически. Если ученик не умеет составлять уравнение по условию, бессмыслен-

но сразу тренировать сложные задачи, построенные на той же модели.

Для каждой проблемы полезно определить уровень срочности.

Высокий приоритет — ошибка повторяется, влияет на результат и мешает дальнейшему обучению.

Средний приоритет — ошибка встречается регулярно, но не блокирует другие темы.

Низкий приоритет — единичная ошибка, редкий тип задания или навык, к которому можно вернуться после базовой стабилизации.

Эта классификация не означает, что сложные темы можно навсегда оставить без внимания. Она задает порядок работы. Сначала устраняются потери, которые легче всего преобразовать в баллы, затем укрепляются умения средней сложности, а после этого добавляются сложные элементы.

Учет личных особенностей

Одинаковый план диагностики не означает одинаковый способ работы. Одному ученику трудно начать задание, другому — вовремя остановиться и перейти дальше. Один лучше запоминает схемы, другому нужно проговаривать ход рассуждения. Кто-то ошибается утром, кто-то теряет концентрацию после часа работы.

Наблюдайте не только за предметом, но и за условиями:

В какое время дня вы решаете точнее?

После какого периода работы резко растет число простых ошибок?

Помогает ли черновой план или, наоборот, отнимает слишком много времени?

Удастся ли сохранять внимание во время полной работы или сначала лучше тренироваться блоками?

Что происходит после ошибки: вы быстро переходите дальше или надолго застреваете?

Есть ли различие между выполнением дома и в присутствии учителя?

Ответы на эти вопросы нужны не для самодиагностики «характера». Они помогают выбрать подходящий режим подготовки. Если после пятидесяти минут концентрации Алексей начинает ошибаться в знакомых заданиях, ему не нужно обвинять себя в лени. Следует тренировать более короткие рабочие интервалы, постепенно увеличивая их продолжительность, и отдельно учиться завершать блок проверкой.

Если ученик знает материал, но теряется при незнакомой формулировке, в план нужно включать задания с вариативными условиями, а не только однотипные упражнения. Если он медленно пишет развернутые ответы, нужно измерять не абстрактную «скорость», а конкретные этапы: чтение условия, составление плана, написание текста и проверку по критериям.

Планирование времени на исправление пробелов

Диагностика становится полезной, когда заканчивается решением «потом надо всё повторить» и превращается в ограниченный цикл. Для каждого приоритетного пробела определите:

какой навык нужно исправить;

какой объем работы понадобится на первой неделе;

как будет проверен результат;

что делать, если улучшения не произойдет.

Например:

«В течение пяти дней разобрать правило и выполнить три серии по восемь заданий. В каждой серии письменно объяснять ответ. В конце недели решить десять новых заданий без конспекта. Если ошибок больше двух, вернуться к разбору конкретного типа, а не повторять весь раздел».

Такой план лучше, чем «заниматься русским каждый день»: в нем есть конкретное действие и критерий результата.

Не распределяйте время поровну между всеми темами. Если один раздел уже выполняется стабильно, ему достаточно короткой поддержки. Основной ресурс направляйте на пробелы высокого приоритета. Но полностью исключать сильные темы нельзя: без периодического повторения навык ослабевает.

Кейс Алексея: от общей тревоги к карте действий

После первой диагностики Алексей записал результат — 68 баллов — и поставил цель «поднять до 85». Цель была

понятной, но нерабочей: в ней не было ответа на вопрос, за счет каких действий появятся дополнительные баллы.

Вместе с Ольгой он разобрал вариант. Результат выглядел так:

12 баллов терялись из-за незнания или непонимания конкретных тем.

7 баллов — из-за ошибок в оформлении и неполного ответа.

5 баллов — из-за невнимательного чтения.

3 балла — потому что Алексей не успел вернуться к пропущенным заданиям.

После этого они не стали сразу составлять расписание на все дни недели. Сначала выбрали три задачи на ближайшие десять дней.

Первая — разобрать два повторяющихся содержательных пробела и выполнить по ним серию заданий с объяснением.

Вторая — отработать структуру развернутого ответа по критериям, проверяя каждый текст в одном и том же порядке.

Третья — дважды решить блок заданий с ограничением времени, заранее распределив его между частями работы.

Ольга попросила Алексея вести короткую запись после каждой тренировки: «Что проверял? Какая ошибка повторилась? Что изменю в следующий раз?» Ирина договорилась не спрашивать о количестве просиденных часов, а раз в неделю смотреть вместе с сыном только на факты: какие ошибки ис-

чезли, какие сохранились и где появилась новая трудность.

Через десять дней Алексей выполнил второй диагностический блок. Он не получил сразу 85 баллов, зато увидел важный сдвиг: ошибки по двум темам сократились, а развернутые ответы стали полнее. При этом выяснилось, что проблема со временем сохранилась. Значит, следующий цикл нужно было строить не вокруг повторения уже исправленных правил, а вокруг темпа, порядка выполнения и проверки.

Это и есть нормальный результат диагностики. Она не обязана каждый раз подтверждать успех. Ее задача — показать, что изменилось, что осталось прежним и какое решение следует принять дальше.

Чек-лист завершенной самодиагностики

Перед переходом к индивидуальному плану проверьте, есть ли у вас следующие материалы:

один или несколько выполненных диагностических вариантов;

зафиксированное время работы;

список всех ошибок и сомнительных ответов;

разделение причин на незнание, непонимание, технические и стратегические ошибки;

перечень сильных тем и стабильных навыков;

выделенные проблемы высокого, среднего и низкого приоритета;

комментарии учителя или репетитора к конкрет-

ным заданиям;

понимание личных условий, в которых меняется качество работы;

для каждого главного пробела — действие и способ проверки результата.

Если есть только балл, диагностика не завершена. Если есть длинный список тем без приоритетов, диагностика тоже не завершена. Если вы знаете свои ошибки, но не понимаете, как проверить их исправление, у вас пока есть наблюдение, но нет рабочего инструмента.

Не пытайтесь добиться идеальной точности с первого раза. Первая диагностика часто обнаруживает не только пробелы, но и ошибки самого наблюдения: ученик неверно оценивает время, переоценивает знакомые темы или не замечает влияния усталости. Это нормально. Точность появляется при сравнении нескольких циклов: работа, разбор, исправление, новая проверка.

Теперь подготовка может опираться не на тревожное ощущение «мне надо знать всё», а на карту конкретных действий. Вы знаете, что уже приносит баллы, где теряете их и какие причины можно исправить быстрее всего. Следующий шаг — превратить эту карту в расписание, которое учитывает срок до экзамена, школьную нагрузку, темп освоения и доступное время.

Построение индивидуального плана подготовки

После диагностики у ученика обычно появляется неприятная ясность: становится видно, где теряются баллы, какие темы запущены, а какие ошибки возникают из-за спешки или невнимательности. Но сам по себе список слабых мест результата не дает. Между «я знаю, что нужно подтянуть» и стабильным выполнением вариантов есть еще один важный элемент — план, который выдерживает школьную нагрузку, усталость, непредвиденные дела и колебания мотивации.

Именно здесь чаще всего возникает главный конфликт подготовки. Ученик хочет получить высокий балл, но составляет расписание так, будто у него нет уроков, дороги, сна, контрольных и обычной жизни. Через неделю план рухнет, а вместе с ним появится вывод: «Я ленивый и не способен подготовиться». На самом деле проблема обычно не в характере, а в конструкции плана.

Когда расписание не работает

В понедельник Алексей записал в тетрадь:

«Понедельник: русский — два часа, математика — два часа, обществознание — полтора часа.

Вторник: русский — два часа, математика — два часа, об-

ществознание — полтора часа.

Среда: повторить все темы, решить вариант».

План он составил после разговора с матерью. Ирина увидела результаты диагностики и решила, что теперь нужно «взяться серьезно». Алексей согласился: он и сам хотел поступить в престижный вуз. Но уже в понедельник в школе была контрольная по физике, после уроков он задержался из-за проекта, а домой приехал около семи вечера. В восемь открыл задания по русскому, сорок минут смотрел на экран, потом переключился на сообщения в мессенджере. В десять мать спросила:

— Ты занимаешься?

— Да, сейчас закончу.

На самом деле он успел решить три задания и посмотреть разбор одной темы.

Во вторник все повторилось. В среду Алексей обнаружил, что почти ничего из запланированного не сделал. Он перенес задачи на четверг, затем на выходные. К субботе в расписании накопилось около двенадцати часов «долга». Алексей сел за первый пробный вариант, получил результат ниже ожидаемого и сказал:

— Я просто не умею готовиться. Наверное, уже поздно.

Ольга, его репетитор по русскому языку, не стала сразу добавлять новые упражнения. Она попросила показать расписание и задала несколько вопросов:

— Сколько времени занимает дорога из школы?

— Около часа в одну сторону.

— В какие дни контрольные и дополнительные занятия?

— Не знаю, надо посмотреть в электронном дневнике.

— Сколько часов сна ты заложил?

Алексей промолчал. В его плане не было ни сна, ни дороги, ни еды, ни отдыха. Он описывал не его настоящую неделю, а образ идеального ученика, который существует только на бумаге.

Это важный сигнал: если расписание требует каждый день быть собраннее, бодрее и свободнее, чем вы бываете в реальности, оно не мотивирует, а постепенно накапливает чувство вины.

Полевой справочник признаков плохого плана

План подготовки стоит оценивать не по красоте календаря, а по его симптомам. Каждый из них указывает на конкретную ошибку конструкции.

Сигнал 1. В расписании больше учебных часов, чем реально остается после школы

Если ученик приходит домой в 16:30, дважды в неделю посещает дополнительные занятия, тратит час на дорогу и ложится спать в 23:00, у него не может быть четырех полноценных часов подготовки каждый будний день. Даже если математически время вроде бы есть, мозг не работает одинаково продуктивно после семи уроков и позднего возвращения домой.

Что это значит. План не учитывает фиксированные ограничения: школу, дорогу, сон, приемы пищи, обязательные домашние задания, занятия с преподавателем, тренировки и регулярные семейные обязанности.

Что делать. Сначала внесите в календарь не подготовку, а неизбежные события. Только после этого определяйте свободные окна. Не «я буду заниматься после школы», а конкретно: «во вторник с 18:00 до 18:50 — русский, после десятиминутного перерыва — разбор ошибок». Если времени мало, сокращайте объем задачи, а не сон.

Сигнал 2. Каждый день запланирован одинаково

Одинаковые блоки создают иллюзию порядка. Но понедельник после спокойного школьного дня и четверг перед контрольной по профильному предмету — совершенно разные условия. В один день можно выполнить полноценный вариант, а в другой разумнее повторить формулы и разобрать пять ошибок.

Что это значит. План построен вокруг абстрактного количества часов, а не вокруг реальной нагрузки и энергозатрат конкретного дня.

Что делать. Разделите дни на три типа.

Легкий день: одна содержательная задача на 30–60 минут.

Обычный день: два учебных блока с перерывом.

Тяжелый день: короткое повторение, разбор ошибок или устный пересказ темы.

Такой подход не снижает требования. Он связывает объ-

ем работы с реальной нагрузкой и помогает не выпадать из подготовки после сложного дня.

Сигнал 3. В расписании есть только новые темы

Ученик пишет: «Понедельник — сложные предложения, вторник — сочинение, среда — аргументация, четверг — орфография». Через месяц он знаком со всеми темами, но половину уже не помнит.

Что это значит. План учитывает получение информации, но не закрепление. Знание, которое не извлекали из памяти и не применяли через несколько дней, быстро становится неустойчивым.

Что делать. Для каждой новой темы заранее назначьте два возвращения. Первое — короткое, через два-три дня. Второе — через одну-две недели. Возвращение не обязано занимать час. Иногда достаточно закрыть конспект и письменно ответить на пять вопросов, решить несколько заданий или восстановить алгоритм по памяти.

Сигнал 4. Пробный вариант появляется только в конце месяца

Если вариант решают редко, ученик не видит, как знания работают в экзаменационном формате. Он может хорошо выполнять отдельные задания, но терять баллы из-за нехватки времени, переключения между типами задач и оформления развернутого ответа.

Что это значит. Проверка отложена до момента, когда исправить ошибки уже трудно.

Что делать. В начале подготовки полноценные варианты можно выполнять реже — например, раз в две-три недели. Между ними полезны тематические мини-блоки и отдельная тренировка второй части. По мере приближения экзамена долю работы в формате варианта нужно увеличивать. Каждый вариант должен завершаться разбором причин потерь. Иначе он превращается в измерение тревоги, а не в инструмент роста.

Сигнал 5. Невыполненное задание автоматически переносится на следующий день

Один перенос не опасен. Проблема начинается с цепочки: невыполненное задание занимает новое место, вытесняет другую задачу, затем снова переносится. Через несколько дней календарь заполнен обязательствами, которые уже невозможно выполнить.

Что это значит. В плане нет процедуры пересмотра, а все задачи объявлены одинаково важными.

Что делать. При переносе задайте себе три вопроса:

Это задание действительно влияет на ближайшую цель?

Можно ли уменьшить его без потери смысла?

Что нужно убрать, чтобы освободить место?

Если упражнение должно было занимать час, а времени осталось двадцать минут, замените его сокращенной версией: решите пять типичных заданий, разберите одну ошибку или составьте краткую памятку. Не переносите механически

весь объем.

Сигнал 6. План вызывает желание спрятать календарь

Если при открытии приложения или тетради ученик видит десятки красных просроченных задач, он начинает избегать не только расписания, но и самой подготовки. Часто это принимают за отсутствие мотивации.

Что это значит. План стал источником угрозы. Он постоянно сообщает: «Ты не справляешься».

Что делать. Проведите ревизию без самообвинения. Удалите просроченные задачи, оставьте только актуальные и сформулируйте их конкретно. «Подтянуть русский» — не задача. «Разобрать ошибки в заданиях 8 и 15 из варианта 3» — задача. В календаре должно быть видно ближайшее действие, а не вся тревога о будущем.

Скрытая причина: план иногда защищает от действия

Строгий план может быть не только неудачным, но и психологически удобным. Пока ученик переписывает темы в красивый ежедневник, выбирает цвета и устанавливает приложение, ему не приходится сталкиваться с трудным заданием. Планирование создает ощущение контроля, но не требует рисковать и получать ошибки.

Бывает и иначе: ученик составляет завышенное расписание. Если заранее поставить невыполнимую цель, провал можно объяснить обстоятельствами: «Я не сделал, потому

что план был слишком тяжелым». Тогда не приходится признавать, что конкретная тема вызывает страх или что выбранный способ подготовки не подходит.

У Алексея скрытый мотив проявился не сразу. Ольга попросила его выбрать одну задачу по русскому, которую он откладывал дольше недели. Это оказалось сочинение. Он объяснил:

— Я не понимаю, как начать. Когда читаю критерии, кажется, что обязательно что-то упусти.

До этого Алексей описывал проблему обобщенно: «Мне не хватает дисциплины». Но реальная трудность была точечной — страх перед развернутым ответом. План из двух часов русского ее не решал. Он лишь позволял каждый вечер говорить себе, что «русский сегодня был».

Проверка реальности проста: если в плане написано только название предмета, но не указаны наблюдаемое действие и результат, задача, скорее всего, скрывает избегание.

Сравните:

«Заниматься русским».

«За 45 минут написать тезис, подобрать два пояснения и проверить работу по критериям».

«Повторить математику».

«Решить десять заданий базового типа, отметить все ошибки и выписать причину каждой».

«Подготовить обществознание».

«Восстановить по памяти признаки политического инсти-

тута и выполнить шесть заданий на различение понятий».

Конкретная задача может оказаться неприятнее, зато она показывает, что именно сделано. Подготовка превращается из туманного обещания в последовательность проверяемых действий.

Момент истины: время не растягивается, приоритеты приходится выбирать

Индивидуальный план начинается не с попытки уместить все, а с выбора главного. За одну неделю невозможно одинаково интенсивно улучшать все предметы, закрывать все пробелы, выполнять школьные задания и сохранять прежний режим отдыха.

Приоритет определяют по трем параметрам.

Размер потерь. Сколько баллов сейчас уходит из-за темы или навыка?

Близость результата. Нужен ли этот навык для ближайшей контрольной, пробного варианта или обязательной части экзамена?

Исправимость. Можно ли заметно улучшить результат за несколько занятий?

Например, ученик теряет баллы в математике из-за ошибок в преобразованиях, в русском — из-за слабого сочинения, а в третьем предмете пока не знает несколько крупных тем. Если до пробного экзамена две недели, разумно сосредоточить значительную часть времени на навыках, которые уже можно стабилизировать: алгоритмах математических за-

даний и структуре сочинения. Изучение большой новой темы тоже может быть необходимо, но ставить его выше всех текущих потерь без учета сроков и требований не стоит.

Практическое правило: на неделю должно приходиться не более двух-трех главных приоритетов. Остальные направления поддерживайте короткими блоками, чтобы они не исчезали из поля внимания.

Если предмет требует срочно закрыть тему, а одна и та же ошибка повторяется в разных вариантах, выделите ему два содержательных блока в неделю и одно короткое повторение.

Если тема понятна по теории, но результат остается нестабильным, сократите чтение конспектов и увеличьте количество задач с обязательным разбором ошибок.

Если ученик знает алгоритм, но не укладывается во время, включите тренировку с ограничением по минутам. Однако сначала закрепите правильность решения без давления.

Если ошибки вызваны невнимательностью, не назначайте еще один длинный урок теории. Введите отдельный контрольный этап: прочитать условие, проверить единицы измерения, знаки, перенос ответа и соответствие формату.

Если предмет сильно отстает, но до экзамена еще много месяцев, распределяйте его регулярно, небольшими блоками. Редкие марафоны дают ощущение усилия, но хуже поддерживают память и навык.

Если до экзамена осталось мало времени, не пытайтесь одинаково подробно пройти весь материал с нуля. Выбирай-

те темы по вероятности появления, текущей частоте ошибок и доступности улучшения. Спорные решения принимайте вместе с учителем или репетитором.

Если после школы остается менее часа, не ставьте на это окно полноценный вариант. Используйте его для повторения, короткого блока заданий или разбора одной ошибки.

Если ученик пропустил занятие из-за болезни, контрольной или семейных обстоятельств, не удваивайте объем на следующий день. Вернитесь к плану, определите ближайший приоритет и перенесите второстепенную задачу.

Как собрать неделю, которая выдержит реальную жизнь

Начните с листа или календаря. Внесите семь дней, затем отметьте обязательные события: школу, дорогу, занятия, контрольные, спортивные тренировки, домашние обязанности и время сна. Пока не оценивайте, сколько «нужно» заниматься. Сначала зафиксируйте факты.

После этого выделите окна трех размеров.

Короткое окно — 15–25 минут. Оно подходит для повторения формул, терминов и правил, устного ответа, просмотра карточек или разбора одной типичной ошибки.

Среднее окно — 40–60 минут. В него можно уместить тематический блок, написание части развернутого ответа или серию заданий с проверкой.

Длинное окно — 90–120 минут с перерывом. Оно подходит для пробного варианта, сложной темы или комплексной

работы.

Не каждое окно нужно заполнять учебой. Оставьте свободное пространство. Если календарь заполнен на сто процентов, любое опоздание, плохое самочувствие или внезапное школьное задание разрушит всю неделю. Рабочий план должен содержать резерв хотя бы в нескольких окнах.

Далее распределите предметы не по принципу «каждому поровну», а по текущим задачам. Например:

В понедельник после школы — короткое повторение русского и выполнение школьных заданий; вечером — один блок математики.

Во вторник после занятия с репетитором — разбор ошибок по русскому, без попытки добавить еще два предмета.

В среду — тематический блок по обществознанию и короткая практика по математике.

В четверг перед контрольной — поддерживающее повторение, а не новый большой раздел.

В пятницу — легкий день с одним блоком и проверкой накопившихся ошибок.

В субботу — длинное окно для варианта или комплексной тренировки, затем отдых.

В воскресенье — разбор результатов, повторение по карточкам или конспектам, планирование следующей недели и полноценное восстановление.

Это не готовое расписание для каждого ученика. Его

смысл в другом: нагрузка меняется по дням, сложные задачи не стоят подряд, а анализ включен в систему, а не оставлен на «когда-нибудь».

Скрипты, которые защищают план от давления

План часто ломается не из-за ученика, а из-за требований окружающих. Родитель видит свободный вечер и говорит: «Раз можешь смотреть сериал, значит, можешь еще час позаниматься». Учитель назначает несколько работ одновременно. Друзья зовут встретиться именно в день пробного варианта.

Полезно заранее подготовить короткие реплики.

Родителю:

«Сегодня у меня запланирован один час математики и разбор ошибок. После этого я заканчиваю, потому что завтра контрольная и мне нужно лечь спать вовремя. Если я не выполню блок, мы посмотрим причину, а не будем добавлять наказание».

Если родители требуют заниматься «весь вечер»:

«Мне нужен не максимальный объем, а результат. Я покажу, что именно сделал и какие ошибки исправил. Дополнительные часы без проверки могут только увеличить усталость».

Учителю:

«Я могу выполнить эту работу к четвергу. Если она нужна раньше, подскажите, какое из заданий можно сократить или перенести».

Преподавателю:

«На этой неделе у меня не получилось выполнить весь объем. Я сделал задания 1–6, а задания 7–10 не успел из-за контрольной. Давайте определим, что из оставшегося важнее».

Самому себе:

«Пропуск одного блока не отменяет план. Я возвращаюсь с ближайшей конкретной задачи, а не пытаюсь наказать себя двойной нагрузкой».

Такие реплики нужны не для оправданий. Они помогают перевести разговор с обвинений на управление ограниченными ресурсами.

Повторение, отдых и сон как части расписания

Отдых в плане — не пустая клетка, а условие сохранения внимания, памяти и способности исправлять ошибки. Если ученик каждый вечер сокращает сон ради дополнительных заданий, через несколько дней он начинает медленнее читать условия, чаще пропускать шаги и хуже вспоминать уже знакомый материал. Времени вроде бы стало больше, но качество работы снизилось.

Планируйте отдых так же конкретно, как учебу. После 40–60 минут сосредоточенной работы нужен перерыв без другой сложной задачи. В длинном блоке заранее определите, когда вы встанете, поедите или выйдете на воздух. Телефон лучше не превращать в единственный способ отдыха: десятиминутное листание ленты нередко растягивается на сорок

минут и оставляет мозг возбужденным.

Повторение можно встроить в обычную неделю тремя способами.

Первый — возврат по расписанию. Новая тема повторяется через несколько дней и затем через одну-две недели.

Второй — смешивание. После двух блоков по одной теме добавляйте несколько заданий из старых разделов. Это помогает понять, какой способ решения выбрать, а не просто повторить знакомый шаблон.

Третий — извлечение из памяти. Закройте материалы и попробуйте записать правила, формулы, структуру ответа или последовательность действий. Простое перечитывание создает ощущение узнавания, но не всегда показывает, сможете ли вы воспроизвести знания на экзамене.

План должен включать не только «изучить», но и «вспомнить», «применить», «проверить», «исправить».

Календарь и приложения: инструмент, а не начальник

Для планирования подойдет бумажный календарь, электронный дневник, заметки или приложение с календарем задач. Название инструмента ничего не меняет: в нем должны быть видны временные окна, конкретные действия и статус выполнения.

Удобно разделить записи на три уровня.

Событие имеет фиксированное время: школа, пробный экзамен, занятие, консультация.

Рабочий блок имеет начало, конец и понятный результат: «с 17:30 до 18:20 решить задания 8–12 и разобрать ошибки».

Напоминание не требует отдельного длинного занятия: «повторить формулы», «взять черновик», «проверить критерии сочинения».

Не превращайте приложение в склад тревоги. Если у задачи нет срока, длительности и результата, она будет висеть в списке и постепенно перестанет восприниматься всерьез. Лучше поставить пять реальных задач на неделю, чем тридцать расплывчатых.

Цветовые метки тоже могут помогать: один цвет для школы, другой для подготовки, третий для отдыха. Но оформление не должно занимать больше времени, чем планирование содержания. Если ученик полчаса выбирает значок для задачи «повторить орфографию», это уже замена подготовки ее имитацией.

Раз в неделю проводите короткий разбор календаря.

Что выполнено полностью?

Что выполнено частично?

Какие задания постоянно переносятся?

В какие дни фактическая нагрузка оказалась выше ожидаемой?

Какие задачи дали заметный результат?

Ответы нужны не для оценки силы воли. Они показывают, как скорректировать систему.

Корректировка по результатам, а не по настроению

Индивидуальный план нельзя составить один раз в сентябре и не менять до экзамена. Он должен реагировать на данные: результаты вариантов, частоту ошибок, скорость решения, качество развернутых ответов и состояние ученика.

Допустим, Алексей три недели занимался математикой по часу дважды в неделю. В тематических заданиях он стал решать больше, но в полном варианте по-прежнему терял баллы из-за нехватки времени. Значит, увеличивать теоретические блоки не нужно. План меняется: один блок остается на отработку трудных типов, второй превращается в тренировку последовательности и темпа, а каждую неделю появляется короткий этап проверки оформления.

В русском языке ситуация может быть другой. Если Алексей правильно выполняет задания с кратким ответом, но теряет баллы в сочинении, предмет нельзя считать подготовленным только по среднему результату. Нужна отдельная ветка работы: анализ образца, написание частей ответа, проверка по критериям, переписывание слабого фрагмента.

Используйте правило трех наблюдений. Одно плохое выполнение может быть случайностью: усталость, недосып, непривычный вариант. Если одинаковая ошибка появилась три раза в разных работах, считайте ее устойчивой и меняйте план. Если после трех-четырех целевых тренировок проблема не сдвинулась, проверьте не только объем, но и способ объяснения, уровень задания и качество обратной связи.

Если результат растет и ошибки становятся конкретнее,

сохраняйте нагрузку и постепенно усложняйте задания.

Если ученик выполняет много упражнений, но не может объяснить причины ошибок, сократите количество и добавьте обязательный разбор.

Если одна тема поглощает все время, а остальные предметы начинают выпадать, ограничьте ее блок и обратитесь за помощью, чтобы не застревать в одиночку.

Если после занятий стабильно ухудшаются сон, настроение и концентрация, уменьшите объем на несколько дней и восстановите режим. Нарращивание часов в таком состоянии обычно только ухудшает качество.

Если задания выполняются лишь под контролем взрослого, добавьте короткий самостоятельный блок с отчетом: что сделано, где возникла ошибка, каким будет следующий шаг. Цель плана — постепенно передать управление ученику.

Если исчезает ощущение прогресса, сравнивайте не только балл, но и промежуточные признаки: скорость, количество исправленных ошибок, долю заданий без подсказки, качество проверки.

Новый баланс

Через несколько недель после первой неудачи Алексей перестал планировать «русский на два часа». В календаре появились точные записи: «разобрать два сочинения по критериям», «написать вступление и комментарий», «проверить связь между примерами». По математике он оставил два содержательных блока, но добавил десятиминутные повторе-

ния формул. По общественному перенес часть работы на субботу: в будни этот предмет постоянно вытесняли школьные дела.

Однажды Ирина спросила:

— Почему ты теперь занимаешься меньше, но говоришь, что успеваешь больше?

— Потому что раньше я ставил время, а теперь ставлю результат, — ответил Алексей. — И если не успел, понимаю, что именно нужно изменить.

Это и есть переход от жесткого расписания к индивидуальной системе. Она не обещает, что каждый день будет продуктивным. Зато заранее учитывает сбои и позволяет возвращаться к работе без драматического «начинаю сначала».

В результате должен остаться не идеальный календарь, а рабочая конструкция.

Сначала зафиксированы реальные ограничения.

Затем выбраны два-три приоритета.

Каждый учебный блок имеет конкретный результат.

Новые темы чередуются с извлечением из памяти, практикой и разбором ошибок.

В расписании есть сон, отдых и резерв.

Раз в неделю план меняется по данным, а не по чувству вины.

Проверка готового плана занимает несколько минут. Ответьте на четыре вопроса. Можно ли выполнить его в обычную, а не идеальную неделю? Понятно ли, что именно делать

в каждом блоке? Есть ли время на повторение и исправление ошибок? Что произойдет, если один день будет пропущен? Если на последний вопрос ответа нет, план еще не закончен.

Реалистичность не означает мягкость требований. Напротив, она делает требования исполнимыми. Ученик не тратит силы на постоянное восстановление разрушенного расписания и направляет их на навыки, которые действительно дают баллы.

Но даже самый разумный план сталкивается с внутренним сопротивлением. В день, когда нужно написать сложное сочинение или решить вариант на время, календарь может быть открыт, задача — понятна, а рука все равно тянется отложить работу. Тогда вопрос уже не в том, что делать и когда, а в том, как справляться с тревогой, усталостью и страхом не оправдать собственные ожидания.

Мотивация и управление стрессом

Алексей открыл вариант ЕГЭ по русскому языку в половине девятого вечера и через три минуты отложил ручку. Правила он знал, похожие задания недавно разбирал с репетитором, но теперь видел перед собой не текст и вопросы, а одно большое доказательство собственной несостоятельности. В голове мелькали знакомые фразы: «Я ничего не успеваю», «На экзамене будет ещё хуже», «Если сейчас не получается, значит, высокого балла не будет».

План подготовки был составлен разумно: диагностика показала пробелы, занятия распределили по неделе, время на тренировочные варианты выделили. Но план не начинает работать только оттого, что его записали в тетрадь. Нужно уметь возвращаться к нему после неудачи, выдерживать тревогу перед проверкой и отличать реальную проблему от эмоциональной реакции на неё. К знаниям и технике добавляется третий навык: управлять собственным состоянием так, чтобы оно помогало решать задания, а не перекрывало доступ к уже выученному.

С чего на самом деле начинается стресс

Тревога перед ЕГЭ редко возникает по одной причине. Обычно соединяются сразу несколько факторов: высокая цена результата, неопределённость, усталость, сравнение с другими, давление семьи, страх не оправдать собственные ожи-

дания. Один и тот же результат пробника может вызвать совершенно разные реакции. Для одного ученика 72 балла — точка отсчёта и понятный материал для работы. Для другого — доказательство того, что до желаемого результата «никогда не дотянуть».

Полезно разделять три уровня происходящего.

Первый уровень — событие. Например, ученик получил 68 баллов вместо ожидаемых 80.

Второй — объяснение события. «Я потерял баллы в двух заданиях, потому что не дочитал формулировки и поторопился». Или: «Я тупой и всё равно не смогу поступить».

Третий — действие. В первом случае ученик разбирает ошибки, добавляет тренировку на внимательное чтение и повторяет работу через несколько дней. Во втором закрывает тетрадь, откладывает подготовку и получает ещё меньше практики.

Стресс усиливает не только сама трудность, но и тот смысл, который мы ей приписываем. Если пробник воспринимается как приговор, любая ошибка становится угрозой. Если это контрольная точка, она превращается в информацию.

У Ольги, репетитора Алексея, был простой вопрос для таких ситуаций: «Что именно сейчас требует решения?» Не «почему я такой безнадёжный» и не «что будет с поступлением», а: «Я не знаю правило? Не узнаю тип задания? Ошибаюсь из-за нехватки времени? Теряю концентрацию после

первой трудности?»

Этот вопрос возвращает тревогу из области катастрофы в область задачи. А задачу уже можно включить в план.

Диагностика состояния перед подготовкой

Перед очередным занятием или самостоятельной работой полезно провести короткую проверку реальности. Она занимает около двух минут, но помогает не требовать от себя одинаковой продуктивности в разных условиях.

Оцените по шкале от нуля до десяти три показателя:

уровень энергии;

уровень тревоги;

готовность начать работу прямо сейчас.

Не нужно подгонять ответы под желаемую картину. Если энергия равна четырём, тревога — семи, а готовность начать — двум, это не повод обвинять себя в лени. Такой результат показывает: полноценный тренировочный вариант сейчас, скорее всего, принесёт мало пользы. Сначала нужно снизить напряжение или уменьшить объём задачи.

Дальше можно действовать по одной из трёх схем.

Если энергии достаточно, тревога умеренная, но начать всё равно трудно, поставьте задачу на десять минут: откройте материалы, решите два задания, разберите одну ошибку. Нередко сопротивление уменьшается после первого действия.

Если тревога высокая, но силы есть, начните не с само-

го страшного задания, а с короткого знакомого блока. Цель здесь — вернуть ощущение управляемости, а не проверить предел собственной выносливости.

Если энергии мало, не планируйте сложный вариант. Повторите карточки, перечитайте разбор ошибок, подготовьте материалы на завтра или выполните одно небольшое упражнение. День не обязан быть идеальным, чтобы оставаться частью подготовки.

Если тревога сопровождается бессонницей, постоянным напряжением, приступами паники, резким ухудшением самочувствия или невозможностью выполнять обычные дела, одной учебной техникой ограничиваться не следует. Расскажите об этом взрослому, которому доверяете, и обратитесь за помощью к специалисту. Подготовка к экзамену не должна становиться испытанием, которое ученик любой ценой проходит в одиночку.

Упражнение 1. Назвать проблему точнее

Запишите одну тревожащую мысль дословно. Например: «Я провалю русский и не поступлю».

Теперь разделите её на три строки.

Факт: что уже произошло и что можно проверить?

Прогноз: чего я боюсь в будущем?

Действие: какой следующий шаг находится под моим контролем?

Для Алексея запись могла выглядеть так:

Факт: в пробнике 68 баллов; семь ошибок относятся к за-

даниям, где он не дочитал условие или не проверил ответ.

Прогноз: если ничего не менять, результат может остаться на этом уровне.

Действие: в течение недели решать по десять заданий с обязательной проверкой формулировки и составить список повторяющихся ошибок.

Это упражнение не требует убеждать себя, что всё будет хорошо. Оно разделяет факты и предсказания. Негативная мысль часто кажется убедительной именно потому, что в ней без предупреждения соединены настоящее, будущее и оценка личности.

Распространённая ошибка — заменять одну крайность другой. Вместо «я точно провалю» ученик пишет: «я обязательно наберу сто баллов». Обе фразы могут быть одинаково бесполезными: ни одна не подсказывает, что делать. Рабочая формулировка звучит скромнее и точнее: «Сейчас у меня такой результат; я вижу конкретные причины потерь и могу проверить, изменится ли он после тренировки».

Другая ошибка — превращать упражнение в спор с каждой эмоцией. Тревога не обязана исчезнуть, чтобы ученик начал действовать. Достаточно снизить её до уровня, при котором можно выполнить следующий шаг.

Саморегуляция: сначала тело, потом сложные решения

Во время сильного волнения человек хуже удерживает инструкцию, перескакивает между заданиями и быстрее вос-

принимает ошибку как угрозу. В этот момент бесполезно читать себе длинную лекцию о дисциплине. Сначала нужно вернуть телу более спокойный ритм.

Самая доступная техника — удлинённый выдох. Сделайте спокойный вдох примерно на четыре счёта, а затем более длинный выдох — на шесть. Повторите пять-шесть циклов. Не нужно набирать воздух изо всех сил или задерживать дыхание до дискомфорта. Задача не в том, чтобы выполнить спортивный норматив, а в том, чтобы немного замедлить темп.

Вторая техника возвращает внимание к окружающим предметам. Назовите про себя пять вещей, которые видите, четыре звука, которые слышите, и три ощущения в теле. Например: «Вижу лампу, окно, тетрадь, стул, часы. Слышу шум машин, холодильник, голос из соседней комнаты, собственное дыхание. Чувствую опору стоп, ткань рукава, ладонь на столе». Такое перечисление прерывает раскручивание мыслей о будущем и возвращает внимание к текущему действию.

Третья техника — короткий физический сброс. Встаньте, расправьте плечи, медленно пройдите по комнате, выпейте воды. Если подготовка длится несколько часов, такой перерыв не отнимает время, а сохраняет способность сосредоточиться.

Ольга заметила, что Алексей применял техники слишком поздно. Он вспоминал о дыхании после сорока минут беспорядочной работы, когда успевал устать, разозлиться и начать

переписывать ответы. Тогда они договорились о профилактических точках: один короткий перерыв перед началом варианта, ещё один после первого крупного блока и третий перед проверкой. Саморегуляция стала частью алгоритма, а не экстренной мерой после срыва.

Перед тренировочным вариантом Алексей действовал так:

за две минуты убирал со стола всё лишнее;
записывал цель работы: не «доказать, что я готов»,
а «проверить работу с заданиями и временем»;
делал пять спокойных циклов дыхания;
заранее распределял время;
после сложного задания не задерживался дольше установленного предела.

На экзамене нельзя управлять сложностью варианта, но можно управлять последовательностью собственных действий. В этом и состоит практическая ценность саморегуляции: она не обещает полного отсутствия волнения, зато не даёт тревоге целиком перехватить управление.

Мотивация, которая переживает плохой день

Мотивацию часто принимают за желание заниматься. Но желание нестабильно: сегодня оно появляется после хорошего результата, а завтра исчезает после двух ошибок. Для подготовки надёжнее не ждать вдохновения, а построить систему, в которой действие начинается с малого и связано с понятной целью.

Большая цель Алексея — поступить в выбранный вуз. Она важна, но слишком далека, чтобы каждый вечер сама по себе помогать открывать тетрадь. Между «поступить» и «сделать задание» нужны промежуточные уровни.

Дальний результат: набрать нужное количество баллов и участвовать в конкурсе на выбранное направление.

Ближайший результат месяца: уменьшить число ошибок в определённой группе заданий.

Задача недели: выполнить четыре короткие тренировки и разобрать каждую ошибку по причине.

Задача сегодняшнего занятия: решить десять заданий с проверкой каждого ответа.

Чем короче временной горизонт цели, тем легче понять, выполнена она или нет. «Хорошо подготовиться» проверить невозможно. «Разобрать пять ошибок и записать, почему они возникли» — вполне.

Полезны и заранее назначенные вознаграждения, но они должны поддерживать ритм, а не превращать каждое действие в торг. После выполненного блока можно посмотреть серию, встретиться с другом, погулять, поиграть или заняться чем-то другим приятным. Вознаграждение лучше привязывать к завершённому процессу, а не к результату. Иначе ученик будет получать отдых только за высокий балл, хотя именно ошибки дают материал для улучшения.

Формула может быть такой: «После 35 минут работы и разбора ошибок я делаю 15–20 минут перерыва». Не стоит

назначать награду настолько большой, чтобы после неё было трудно вернуться к занятиям.

Типичный сбой — составить слишком плотную систему вознаграждений и превратить её в ещё один набор наказаний. Если Алексей не выполнил весь список из шести пунктов, он запрещает себе отдыхать и на следующий день начинает с накопленной усталостью. Гораздо устойчивее правило минимального шага: даже в тяжёлый день выполнить небольшой обязательный объём, а расширенную часть оставить на время, когда появятся силы.

Минимальный шаг должен быть реальным. Для одного ученика это десять минут повторения, для другого — одно задание с полным разбором. Если минимальная планка регулярно остаётся невыполненной, проблема может быть не в характере, а в завышенной нагрузке.

Упражнение 2. План с двумя уровнями

На каждый учебный день запишите обязательный минимум и желательное продолжение.

Например:

Минимум: решить пять заданий, проверить ответы, занести ошибки в журнал.

Продолжение: решить ещё пять заданий и повторить правило по теме, где допущены ошибки.

Такой план сохраняет движение в плохой день и позволяет использовать ресурс в хороший. Он также защищает от мышления «либо идеально, либо никак». Если ученик вы-

полнил минимум, день не считается провальным. Если сделал продолжение, он использовал дополнительную энергию, но не превратил её в новое обязательство навсегда.

Работа с негативными мыслями

Перед ЕГЭ встречаются несколько типичных мыслительных ловушек.

«Если я ошибся в пробнике, значит, я не готов». На самом деле пробник показывает результат конкретной попытки в конкретных условиях. Он может выявить незнание, спешку, слабую стратегию или усталость. Прежде чем делать вывод о готовности, нужно установить причину.

«Все уже готовятся лучше меня». Сравнение обычно использует только видимую часть чужой подготовки: фотографии с тетрадами, рассказы о результатах, уверенный тон. Оно не показывает ошибок, пропущенных занятий и реального уровня знаний. Для управления подготовкой полезнее сравнивать себя с собственными предыдущими результатами.

«Мне нельзя волноваться». Такая установка добавляет вторичную тревогу: ученик начинает бояться не только экзамена, но и самого волнения. Точнее сказать: «Я могу волноваться и при этом выполнять алгоритм».

«Нужно заниматься каждый день по максимуму». Эта мысль делает отдых признаком слабости и почти неизбежно ведёт к истощению. Результат создаёт не максимальная нагрузка отдельного дня, а регулярная работа с восстановлени-

ем.

Полезно отвечать на тревожную мысль в три этапа:

Что я сейчас предполагаю?

Какие факты подтверждают это, а какие — нет?

Какое действие улучшит ситуацию хотя бы на один шаг?

Например:

Мысль: «Я никогда не научусь писать сочинение».

Факты: структура пока нестабильна, в последней работе потеряны баллы за аргументацию; два критерия уже выполнены.

Действие: взять один сильный образец, выделить в нём последовательность частей и написать только вступление и один смысловой комментарий.

Здесь нет искусственного оптимизма. Есть точное уменьшение масштаба проблемы. Большая формулировка «научиться писать сочинение» заменяется тренировочным действием, которое можно выполнить сегодня.

Поддержка семьи и друзей

Родные часто хотят помочь, но выбирают не тот способ. Ирина каждый вечер спрашивала Алексея: «Сколько заданий ты сегодня сделал?» Когда он отвечал уклончиво, она добавляла: «С таким отношением ты сам закрываешь себе дорогу в хороший вуз». Намерение было защитить будущее сына, но разговор превращался в проверку и только усиливал стремление избегать подготовки.

Поддержка не означает постоянный контроль. Её зада-

ча — уменьшить лишнее напряжение и помочь вернуться к действию. Перед разговором полезно договориться, какая именно помощь нужна.

Алексей мог сказать матери: «Мне нужно, чтобы ты не спрашивала каждый час о баллах. Давай один раз вечером смотреть, что сделано по плану. Если я тревожусь, помоги мне начать с короткого блока, а не напоминай о конкурсе».

Ирина, в свою очередь, могла спросить: «Тебе сейчас нужна помощь с планом, спокойное присутствие или просто перерыв?» Такой вопрос лучше серии советов, потому что возвращает ученику право обозначить свою потребность.

Родителям стоит обсуждать процесс, а не только итоговый балл. Вместо «Почему опять так мало?» полезнее спросить: «Какая причина потерь повторилась? Что изменим в следующей тренировке?» При этом поддержка не должна превращаться в освобождение от ответственности. Взрослый может помочь организовать режим, убрать лишние конфликты, записать к специалисту, если тревога становится чрезмерной, но саму работу за ученика выполнить не может.

Друзья тоже влияют на состояние. Если компания каждый день сравнивает баллы и пугает друг друга слухами о «самом сложном варианте», тревога становится коллективной привычкой. Такие разговоры можно ограничить или перевести в практический формат: вместе провести короткую тренировку, обменяться способами проверки, поддержать друг друга после неудачного результата. Не обсуждать экзамен за каж-

дым обедом — тоже нормальная мера самосохранения.

Профилактика выгорания

Выгорание редко начинается с одного тяжёлого дня. Сначала ученик перестаёт замечать результат, затем откладывает даже знакомые задания, раздражается на просьбы, хуже спит, а отдых перестаёт восстанавливать. Постепенно появляется ощущение, что подготовка бесконечна и бессмысленна.

Профилактика строится не на редких «днях полного восстановления», а на ежедневных ограничителях. У подготовки должно быть время окончания. Если занятие запланировано до 19:30, это не означает, что в 21:45 нужно срочно решать ещё один вариант из-за чувства вины. Отдых, сон, еда и движение не конкурируют с подготовкой: они поддерживают способность учиться.

Три признака того, что нагрузка стала нерабочей:
план регулярно переносится, хотя ученик проводит за столом много времени;
ошибок становится больше не из-за новой темы, а из-за невнимательности и усталости;

после отдыха не приходит восстановление, а мысль о занятиях вызывает устойчивое раздражение или страх.

В такой ситуации первым шагом должно стать сокращение объёма и пересмотр приоритетов, а не усиление давления. Ольга предложила Алексею на неделю отказаться от полного варианта через день. Вместо этого он решал ко-

роткие блоки, ежедневно разбирал ошибки и оставлял один полноценный вариант на выходной. Результат не ухудшился: случайных потерь стало меньше, а работа — точнее.

Чек-лист перед сложной учебной неделей

Перед началом недели проверьте несколько пунктов.

Понятно ли, какой навык сейчас главный? Если приоритетов пять, вероятно, приоритетов нет.

Есть ли в расписании дни или часы без подготовки?

Определён ли минимальный объём на случай усталости?

Запланированы ли сон, еда, движение и короткие перерывы?

Знаете ли вы, что будете делать после плохого результата, кроме самокритики?

Есть ли взрослый или специалист, к которому можно обратиться при резком усилении тревоги?

Могут ли близкие поддерживать вас так, как вам действительно нужно?

Этот список нужен не для идеального заполнения. Он показывает уязвимые места системы. Если нет плана на плохой день, именно плохой день, скорее всего, прервёт подготовку. Если не определено время окончания занятий, нагрузка начнёт разрастаться за счёт сна и восстановления.

Как понять, что система работает

Прогресс в мотивации и управлении стрессом измеряется не отсутствием тревоги. Перед экзаменом волнение может сохраняться, и это нормально. Критерии успеха другие.

Ученик начинает работу после короткого сопротивления, а не ждёт особого настроения.

После ошибки он может назвать её причину и следующий шаг.

Во время пробника замечает, что тревога растёт, и применяет заранее выбранную технику.

Умеет остановиться, если усталость снижает качество, и возвращается к работе по плану.

Обсуждает с близкими не только страхи, но и конкретную помощь.

Плохой результат не превращается автоматически в вывод о собственной личности.

Алексей не стал спокойным человеком за одну неделю. Перед новым пробником у него по-прежнему сжимался живот, а мысли о поступлении вызвали напряжение. Но теперь он распознавал последовательность: тревога появилась, внимание сузилось, возникло желание бросить работу. Он делал паузу, называл факт, выбирал один следующий шаг и возвращался к заданию. Это и есть управляемость — не отсутствие трудностей, а способность действовать, когда трудность возникла.

В день экзамена пригодится короткий алгоритм. До начала работы не обсуждайте с одноклассниками страшные сценарии и не пытайтесь в последние минуты выучить весь курс. Заранее проверьте документы и необходимые принадлежности, чтобы не расходовать силы на организационную суету.

Сядьте, почувствуйте опору стоп, сделайте несколько спокойных выдохов и полностью прочитайте инструкцию. Если встретилось сложное задание, отметьте его и двигайтесь дальше по выбранной стратегии. Оставьте время на проверку, но не превращайте её в хаотичное переписывание всех ответов.

Экзамен оценивает выполнение заданий, а не внутреннюю уверенность ученика. Можно сомневаться и всё равно внимательно читать формулировки. Можно волноваться и при этом соблюдать критерии. Можно не знать один вопрос и не позволить ему определить всю работу.

Когда состояние становится управляемым, освобождаются силы для технической части подготовки. Следующий шаг — научиться так же последовательно работать с языковыми ошибками: замечать проблемное место, применять правило, проверять решение и не полагаться на первое впечатление. Именно там спокойствие превращается в конкретные баллы.

Орфография и пунктуация без ошибок

Алексей впервые пришёл к Ольге с тетрадью, полной красных исправлений. В одном варианте он потерял баллы из-за «не» и «ни», в другом перепутал одну и две буквы н, в третьем расставил запятые почти наугад. При этом правила он вроде бы знал: мог объяснить, что такое причастный оборот, назвать разряды вводных слов и даже вспомнить несколько исключений.

Проблема была не в отсутствии знаний, а в том, что нужное знание не включалось вовремя.

— Почему здесь запятая? — спросила Ольга, показывая на предложение.

— Потому что оборот.

— Какой?

Алексей посмотрел на строку, помолчал и ответил:

— Ну... причастный, кажется.

— А где главное слово?

Он снова перечитал предложение. Оказалось, что перед ним было не причастие с зависимыми словами, а определительное придаточное. Запятая стояла на правильном месте, но объяснение оказалось случайным. В следующем предложении Алексей, наоборот, убрал запятую перед одиночным

союзом и получил ту же ошибку, только уже в другую сторону.

Так проявляется главный миф о грамотности: будто безошибочное письмо появляется после того, как человек «выучит все правила». На экзамене работает другая модель. Нужно не только помнить правило, но и распознать конструкцию, выбрать подходящий алгоритм, проверить исключения и аккуратно записать ответ. Орфография требует увидеть состав слова, а пунктуация — устройство предложения. Если перепутать эти уровни, даже хороший теоретический ответ не превращается в балл.

Проверка мифа: «Я безнадёжен в русском, потому что постоянно ошибаюсь»

Ольга не стала начинать с повторения всего школьного курса. Она попросила Алексея принести три последних варианта и разложила ошибки по причинам.

В первой колонке оказались случаи, когда он действительно не знал правило. Например, не мог объяснить, почему в слове «преодолеть» пишется е, а в «придумать» — и.

Во второй — ошибки распознавания. Правило Алексей помнил, но неверно определял часть речи. В предложении «Он говорил уверенно и спокойно» он принял слова «уверенно» и «спокойно» за прилагательные и начал искать суффиксы, хотя перед ним были наречия.

В третьей — ошибки применения. Алексей правильно определял вводное слово, но пропускал вторую запятую:

«По словам эксперта, проект, вероятно, завершат осенью». Теоретически он помнил, что «вероятно» может быть вводным. Практически же не проверил границы конструкции.

В четвёртой — ошибки контроля. В конце работы Алексей перечитывал текст целиком, но не искал конкретные уязвимые места. Взгляд скользил по знакомым строкам и не замечал пропущенных букв.

Через десять минут выяснилось: из двадцати двух ошибок только шесть были настоящими пробелами в правилах. Остальные возникали на других этапах.

Это разделение меняет план подготовки. Если ученик не знает правило, ему нужны короткая теория и серия примеров. Если он не узнаёт конструкцию, нужны задания на классификацию. Если правило известно, но ошибка возникает при записи, следует замедлить последний шаг и ввести проверочный алгоритм. Бессмысленно бесконечно перечитывать правило о запятых, если проблема в том, что ученик не видит грамматическую основу.

Ольга записала в верхней части листа:

Ошибка— это не диагноз, а след.

По следу нужно восстановить причину.

Алексей сначала отнёсся к этой записи скептически. Он привык оценивать результат крупными категориями: «русский получается» или «русский не получается». Но через неделю увидел разницу. Если вариант был написан на скорость, у него появлялись пропуски букв и случайные запя-

тые. Если он решал медленнее, но не применял алгоритм, число ошибок в сложных случаях оставалось прежним. Значит, требовались разные упражнения, а не просто «больше практики».

Слово, в котором спрятана ошибка

Орфографическая ошибка часто выглядит незначительной: одна буква в корне, лишняя н в суффиксе, слитное написание вместо раздельного. Из-за этого ученик недооценивает её. Но на экзамене маленькая ошибка может стоить балла, а в письменном ответе — заметно снизить впечатление от точности речи.

Ольга предложила Алексею не запоминать слова длинными списками, а раскладывать их по механизму ошибки.

Первый механизм — безударная гласная в корне. Здесь нельзя каждый раз полагаться на слух. Сначала нужно определить, является ли гласная проверяемой, чередующейся или непроверяемой.

В словах «записать — запись» и «собрать — сбор» можно искать проверочное слово, но такой способ не подходит для корней с чередованием. В парах «растение — вырасти», «касаться — коснуться», «собирать — соберу» выбор буквы зависит не от ударения, а от условия, суффикса или значения. Ученик, который механически ищет проверочное слово, иногда лишь закрепляет ошибку.

Второй механизм — приставки пре- и при-. Здесь необходимо установить значение. Приблизжение, присоединение,

неполнота действия и близость обычно ведут к при-: приехать, приклеить, приоткрыть, пришкольный. Значение высокой степени или близкое к «пере-» — к пре-: премудрый, преградить, преувеличить. Однако часть слов нельзя надёжно вывести из современного значения без словарной проверки: «президент», «претензия», «приоритет». Такие слова лучше хранить не в общем списке приставок, а в отдельной группе словарных случаев.

Третий механизм — «не» и «ни». Здесь особенно опасно правило, выученное без учёта контекста. «Не» обычно выражает отрицание, а «ни» усиливает уже имеющееся отрицание: «не сказал ни слова», «не было ни одной ошибки». Но написание зависит от части речи, наличия зависимых слов, противопоставления и смысла. В сочетании «небольшой текст» слово может обозначать малый размер и писаться слитно; в сочетании «не большой, а короткий текст» есть противопоставление, поэтому написание раздельное. В предложении «Он нисколько не сомневался» частица «ни» усиливает отрицание, а не заменяет его.

Четвёртый механизм — одна и две буквы н. Здесь недостаточно запомнить формулу «в причастиях две н». Сначала нужно определить часть речи и форму слова, затем проверить суффикс, наличие приставки и зависимых слов. «Жареная картошка» и «жаренная на масле картошка» пишутся по-разному не из-за длины оборота, а потому, что во втором случае появляется зависимое слово и сохраняется значение

действия. Но некоторые слова в современном употреблении воспринимаются как качественные прилагательные, и их написание определяется словарной нормой. Поэтому спорное слово иногда нужно не выводить, а проверять по орфографическому словарю.

Пятый механизм — слитное, раздельное и дефисное написание. Ошибка возникает, когда ученик узнаёт знакомую форму, но не устанавливает значение: «тоже» и «то же», «также» и «так же», «зато» и «за то», «вследствие» и «в следствии». Простой тест помогает лишь в части случаев. Если «также» можно заменить на «и», перед нами союз: «Он также участвовал в проекте» — «Он и участвовал в проекте». Если речь идёт о способе действия и есть сравнение, написание будет раздельным: «Он сделал так же, как и брат».

Ольга попросила Алексея составить не перечень правил, а карту решений.

Если сомневаешься в безударной гласной, сначала определи тип корня: проверяемый, чередующийся или словарный.

Если сомневаешься в «не», найди часть речи, обрати внимание на противопоставление, зависимые слова и значение.

Если сомневаешься в одной и двух буквах н, установи, что перед тобой: прилагательное, причастие, краткая форма или наречие, а затем проверь условия написания.

Если выбираешь между слитным и раздельным написанием, попробуй заменить слово, задать вопрос и восстановить

значение всей фразы.

Эта карта не заменяет правила и не даёт готового ответа на каждый случай. Её задача скромнее, но важнее: не позволить ученику применить первое попавшееся правило к слову, которое относится к другой группе.

Что было бы, если бы Алексей просто выучил список исключений

Он действительно попробовал этот путь. За вечер выписал несколько десятков слов, закрыл тетрадь и решил, что теперь «слабое место закрыто». Через четыре дня в диктанте он правильно написал большую часть выученных слов, но ошибся в новых. Стало ясно: память удержала отдельные формы, но не научилась замечать механизм.

Запоминание работает надёжнее, если у слова есть контекст и причина. Не «претензия — через е», а «словарное слово; написание нельзя вывести из значения приставки». Не «рассчитать — две сс», а «приставка рас- плюс корень -счит-; проверяю границу морфем». Не «бессмысленный — две сс и две н», а «без- перед глухим согласным превращается в бес-, затем слово образуется с суффиксом -енн-».

Полезно вести журнал ошибок из четырёх строк:

Неверный вариант.

Правильный вариант.

Механизм правила.

Личный сигнал для повторной проверки.

Например:

«Небыло ни одной причины».

«Не было ни одной причины».

С отрицательным сказуемым «не» пишется раздельно; «ни» усиливает отрицание.

При сочетаниях «не было», «не сделал», «не заметил» остановиться и проверить написание отдельно.

Последняя строка особенно важна. Она превращает правило в действие. Через несколько недель журнал становится не архивом неудач, а инструкцией, составленной под конкретного ученика.

Запятая не ставится «по паузе»

В пунктуации Алексей совершал другую ошибку. Он читал предложение вслух и ставил запятую там, где естественно останавливался. Такой способ иногда помогает почувствовать интонацию, но не определяет норму. Пауза может появиться там, где запятая не нужна, и исчезнуть там, где она обязательна.

Например: «Он вошёл в комнату и остановился у окна». Перед одиночным союзом «и» запятая не ставится, если союз соединяет однородные сказуемые. При чтении пауза возможна, особенно если говорящий хочет выделить второе действие, но грамматическая конструкция остаётся прежней.

В другом предложении: «Когда начался дождь, участники вернулись в зал». Здесь запятая отделяет придаточную часть от главной. Вопрос не в паузе, а в том, что придаточная часть

имеет собственную грамматическую основу и присоединяется союзом «когда».

Ольга ввела для Алексея короткую последовательность действий:

Сначала найти грамматические основы.

Затем определить границы частей предложения.

После этого установить связь между частями: союзную, бессоюзную или смешанную.

Затем проверить однородные члены, обособленные обороты, вводные слова и обращения.

В конце отдельно посмотреть на тире, двоеточие и знаки при прямой речи.

Порядок кажется медленным только во время первых тренировок. На деле он экономит время, потому что избавляет от хаотичного перебирания правил.

Рассмотрим предложение: «Небольшая лодка, покачиваясь на волнах, медленно приближалась к берегу».

Грамматическая основа — «лодка приближалась». Слова «покачиваясь на волнах» относятся к сказуемому и образуют деепричастный оборот. Он обособляется с двух сторон. Запятые появились не потому, что автор сделал паузу, а потому, что оборот имеет самостоятельное грамматическое значение добавочного действия.

Теперь изменим предложение: «Лодка покачивалась на волнах и медленно приближалась к берегу». Здесь два однородных сказуемых, соединённых одиночным союзом «и».

Запятая не нужна.

Ещё один вариант: «Лодка, которая покачивалась на волнах, медленно приближалась к берегу». Теперь внутри предложения есть придаточное определительное. Оно также обособляется, но алгоритм уже другой: нужно найти союзное слово «которая» и грамматическую основу «которая покачивалась».

Внешне три предложения похожи: в каждом говорится о лодке и её движении. Но пунктуация определяется не общим смыслом и не длиной фразы, а строением.

Сложные случаи: когда одного правила мало

На тренировке Алексей встретил предложение: «Я понял одно: отступать нельзя». Он поставил тире между частями, потому что почувствовал объяснительную интонацию. Ольга попросила уточнить, что именно находится после знака.

Первая часть «я понял одно» содержит слово с обобщающим значением. Вторая раскрывает содержание этого «одного». Между частями бессоюзного сложного предложения ставится двоеточие, потому что вторая часть объясняет первую. Если мысленно вставить «а именно», связь становится заметной: «Я понял одно, а именно: отступать нельзя». Такая замена не всегда звучит идеально, но помогает увидеть отношение между частями.

В другом примере: «Солнце скрылось за тучами — стало прохладно». Здесь вторая часть выражает следствие или результат первой. Подстановка «поэтому» показывает направ-

ление связи: «Солнце скрылось за тучами, поэтому стало прохладно». В бессоюзной конструкции уместно тире.

А в предложении «Я оглянулся: дверь была открыта» вторая часть сообщает, что именно увидел герой после действия. Это не тот же случай, что в примере с результатом. Внешне оба предложения состоят из двух частей без союза, но логическая связь между ними различна.

Пунктуация в сложном предложении требует задать не один вопрос, а два: где проходят грамматические границы и каково отношение между частями?

Первый вопрос защищает от пропуска знака между частями. Второй помогает выбрать знак. Если части соединены одиночным «и», а общего элемента и особой структуры нет, чаще всего ставится запятая: «Сумерки сгущались, и на дороге зажигались фонари». Если общий элемент есть, запятая может не ставиться: «Вечером на дороге зажигались фонари и становилось прохладно». В обоих случаях нужно проверить конкретную конструкцию, а не механически вспоминать формулу.

Особая зона риска — предложения с союзом «как». Он может вводить сравнение, обстоятельственное значение, часть сказуемого или устойчивое сочетание.

«Он побледнел как полотно» — фразеологически связанное сравнение, запятая обычно не ставится.

«Он побледнел, как человек, внезапно узнавший правду» — распространённый сравнительный оборот имеет добавоч-

ное значение и обособляется.

«Он работал как редактор» — значение профессии или функции; запятая не нужна.

«Он, как редактор, сразу заметил неточность» — оборот имеет значение пояснения, его можно убрать без разрушения основной грамматики.

Нельзя решать такие случаи только по наличию слова «как». Нужно определить, является ли оборот обязательной частью смысла, обозначает ли он роль или профессию, можно ли его убрать и какую смысловую функцию выполняет.

Вводные слова тоже требуют проверки значения. «Конечно», «вероятно», «по-видимому», «к счастью» могут быть вводными и обособляться. Но одинаково звучащие слова иногда входят в состав сказуемого или имеют обстоятельственное значение. Сравните: «Он, вероятно, уже приехал» и «Это решение вероятно только в теории». В первом случае слово выражает предположение говорящего. Во втором оно является частью именной характеристики.

Полезно проверить две вещи: можно ли убрать слово, не разрушив грамматику, и выражает ли оно отношение говорящего к сообщению. Если да, вероятно, перед нами вводное слово. Но этот тест не отменяет знания конкретных случаев. Например, слова «будто», «как будто», «даже», «ведь», «именно» вводными не являются и не обособляются только потому, что говорящий делает перед ними паузу.

Что было бы, если бы Алексей ставил знаки по ин-

тонации

В сочинении он написал: «Автор подчёркивает важную мысль, она особенно заметна в финале». При чтении Алексей слышал паузу между частями и решил, что этого достаточно. Но перед ним были две грамматические основы, соединённые бессоюзно. Простое разделение частей запятой создало ошибку, которую называют стыком частей сложного предложения.

Ольга предложила проверять каждую запятую двумя вопросами:

Что она разделяет или обособляет?

Какое правило подтверждает её место?

Если на первый вопрос нет ответа, знак, скорее всего, поставлен по слуху. Если на второй ответ звучит как «потому что здесь пауза», проверка ещё не закончена.

Тренды и изменения норм: что делать с новыми правилами

Алексей часто задавался тревожным вопросом: «А вдруг правило изменили?» В интернете он находил противоречивые советы, старые школьные конспекты и короткие ролики, где сложный случай объяснялся одной фразой. Из-за этого он начинал сомневаться даже в знакомых написаниях.

Ученик не обязан самостоятельно отслеживать все изменения русского языка по случайным публикациям. При подготовке к ЕГЭ нужно ориентироваться на официальные материалы текущего экзамена: демоверсию, спецификацию и

кодификатор, опубликованные на сайте Федерального института педагогических измерений, а также на действующие орфографические и пунктуационные справочники. Если формулировка в старом пособии расходится с актуальными документами, приоритет имеют материалы экзамена текущего года.

Изменения обычно не превращают весь курс в новый. Уточняются формулировки, меняются отдельные рекомендации, пересматривается статус некоторых слов и вариантов. Поэтому опасно строить подготовку на сообщениях «теперь всё пишется иначе». Надёжнее проверить три вещи:

Входит ли конкретный случай в темы, которые проверяются на экзамене.

Какая норма указана в актуальных официальных материалах.

Не относится ли пример к варианту, допустимому в одном стиле, но нежелательному в экзаменационном ответе.

В письменной работе особенно важен принцип однозначности. Если есть нормативный вариант, который не вызывает спора и соответствует кодификатору, следует выбирать его. Экспериментировать с редкими вариантами ради демонстрации эрудиции не нужно.

Проверка реальности для Алексея выглядела так. Он выписал три источника: актуальные материалы ФИПИ, школьный учебник и случайную интернет-публикацию. В первом случае правило подтверждалось, во втором формулировка

была сокращённой, но не противоречила норме, а в третьем автор ссылался на «новое правило», которого в материалах экзамена не было. После этого Алексей перестал менять написание слова только потому, что увидел тревожный заголовок.

Главный кейс: как одна ошибка разобрала всю систему

За месяц до пробного экзамена Алексей написал развёрнутый ответ по тексту. Содержание было сильным: он точно сформулировал проблему, привёл комментарий и связал пример с авторской позицией. Но в тексте оказалось семь орфографических и пунктуационных ошибок.

Ирина, его мать, посмотрела работу и сказала:

— Может, тебе просто нужно больше читать? В школе говорили, что грамотность приходит от чтения.

Ольга ответила осторожно:

— Чтение помогает видеть правильные формы, но сейчас нам нужно установить, где именно ломается процесс.

Разбор начали не с исправлений, а с воспроизведения условий. Алексей писал ответ вечером после двух тренировочных вариантов. Он торопился, потому что хотел уложиться во время. Сначала набрал текст в черновике, затем переписал его. При переписывании некоторые места изменил, но не перечитал работу отдельно.

Ошибки распределились так.

В слове «непрерывный» он написал «неприрывный». Это

ошибка в словарном написании, а не в приставке при-. Значит, слово нужно добавить в список трудных форм и не пытаться объяснять его через значение приставки.

В сочетании «не смотря на трудности» он написал «не» раздельно. Здесь требовалось различить производный предлог «несмотря на» и деепричастный оборот «не смотря на собеседника». В его предложении было значение уступки: «Несмотря на трудности, герой продолжал работу». Значит, нужен производный предлог.

В предложении «Автор показывает, как важно сохранять достоинство и не отказываться от цели» Алексей поставил запятую между «достоинство» и «и». Он увидел длинную конструкцию и решил, что запятая поможет «разделить смысл». Но союз «и» соединял однородные инфинитивы внутри придаточной части: «сохранять» и «не отказываться». Запятая не требовалась.

В предложении «По мнению автора человек меняется под влиянием испытаний» он не поставил запятую после сочетания «по мнению автора». Это не всегда вводная конструкция в строгом смысле: обороты со значением источника сообщения могут иметь разную функцию и оформляться по-разному. В данном предложении сочетание выступало как обстоятельственный оборот, тесно связанный со сказуемым, поэтому автоматически обособлять его нельзя. Ольга не стала давать Алексею упрощённое правило «всё со словами по мнению обособляется». Они разобрали конкретную структуру и

несколько вариантов: «По мнению автора, человек меняется...» — как авторское указание на источник сообщения — и «По мнению автора человек меняется...» — при тесном обстоятельственном значении. В экзаменационной практике нужно учитывать смысл и рекомендованную норму конкретного задания, а не действовать по одному внешнему сигналу.

В другом месте Алексей написал: «Он понял одно, нужно продолжать». Здесь он использовал запятую вместо знака, который должен был показать пояснительное отношение между частями бессоюзного сложного предложения. После перестройки фразы стало яснее: «Он понял одно: нужно продолжать».

Последняя ошибка была механической. В слове «преодолеть» Алексей пропустил букву о. Он знал это слово, но в конце работы проверял только запятые и не возвращался к сомнительным буквам.

Разбор дал неожиданный результат. Семь ошибок принадлежали не семи темам. Они сводились к четырём сбоям:

Алексей не различал словарные случаи и случаи, которые можно объяснить правилом.

Он подменял грамматический анализ интонацией и внешним видом предложения.

Он применял слишком широкие школьные формулы без проверки значения.

Он проверял работу одним общим чтением, а не несколь-

кими целевыми проходами.

После этого Ольга изменила не объём, а порядок работы. Сначала Алексей решал короткий блок из десяти предложений на одну тему. Затем объяснял каждое решение устно или письменно. После этого получал смешанный блок, где нельзя было заранее знать, какое правило понадобится. В конце писал небольшой фрагмент развёрнутого ответа и проверял его по отдельным направлениям.

Так он перестал узнавать правильный ответ только в знакомом упражнении. Умение стало переноситься в связный текст.

Три прохода проверки

Проверка должна быть отдельной частью решения, а не последними тридцатью секундами. Если оставить её на самый конец, ученик видит перед собой большой текст и пытается охватить всё сразу. Такой взгляд быстро устаёт и пропускает именно те места, где уже была допущена ошибка.

Ольга предложила Алексею три прохода.

Первый проход — смысл и структура. Нужно перечитать каждое предложение и проверить, что оно связано с предыдущим, что в нём нет пропущенных слов, случайных повторов и обрывов. На этом этапе полезно заметить слишком длинные предложения, в которых легко потерять грамматические границы.

Второй проход — орфография. Проверяются не все слова одинаково, а зоны риска: безударные гласные, чередующиеся

корни, приставки, «не» и «ни», одна и две буквы н, слитное и раздельное написание, дефисы, окончания. Сомнительное слово лучше перечитать отдельно, закрыв соседнюю строку пальцем или листом. Это уменьшает влияние смысла: мозг перестаёт «додумывать» знакомую форму.

Третий проход — пунктуация. Сначала нужно найти основы, затем проверить границы частей предложения и только после этого — обособленные конструкции. Отдельно стоит посмотреть на вводные слова, обращения, однородные члены, союзы и бессоюзные связи.

В условиях экзамена нельзя превращать проверку в бесконечное переписывание. Если время ограничено, приоритет получают места, где ошибка вероятнее всего и где её можно быстро исправить. Ученик, который за две минуты до конца начинает заново переписывать весь ответ, рискует внести новые описки. Лучше изменить одну сомнительную букву после проверки, чем без необходимости перестраивать весь текст.

Карточка восстановления после ошибки

В план подготовки Алексея Ольга добавила небольшую карточку, которую он заполнял после неудачного варианта. Это помогало не превращать ошибку в тревожную мысль: «Я снова всё испортил».

На карточке были четыре поля.

Что написано неправильно?

Какой правильный вариант?

На каком шаге произошёл сбой: не знаю правило, не узнаю конструкцию, неверно применяю или не проверяю?

Какой один сигнал заставит меня остановиться в следующий раз?

Например, после ошибки «так же» вместо «также»
Алексей записал:

Нужно: «Он также участвовал в обсуждении».

Союз можно заменить на «и».

Сбой: не проверил значение.

Сигнал: при сомнении между «также» и «так же» выполнить замену на «и» и посмотреть, сохраняется ли смысл.

Карточка занимала меньше минуты, но не позволяла просто переписать слово и забыть его. Ошибка превращалась в конкретную процедуру.

Чего не следует делать

Не нужно переписывать все правила в красивую тетрадь, если потом они не используются в заданиях. Конспект полезен только тогда, когда сокращает путь к решению.

Не следует учить исключения без группировки. Список из ста слов быстро превращается в шум. Гораздо эффективнее разделить их на словарные слова, чередующиеся корни, приставки, написания «не» и отдельные случаи с одной и двумя буквами н.

Не стоит проверять пунктуацию по одному шаблону. Формулы вроде «перед как всегда ставится запятая» или «перед и запятая не ставится» опасны именно своей простотой.

Не нужно считать каждую ошибку доказательством отсутствия способностей. Ошибка показывает конкретный сбой, а не ценность ученика и не его шансы на высокий балл.

Не следует бесконечно менять ответ после первой проверки. Каждое исправление должно иметь основание: правило, структуру предложения или подтверждённую словарную норму.

Практика на один вечер

Алексей встроил в подготовку двадцатиминутный блок. Первые пять минут он разбирал три старые ошибки и, закрыв карточки, восстанавливал решение по памяти. Следующие десять минут решал смешанные предложения, где встречались «не» и «ни», одна и две буквы н, приставки, обособленные обороты и сложные предложения. Последние пять минут писал объяснение к двум ошибкам.

Например, он работал с такими предложениями:

«Несмотря на усталость, участники продолжили обсуждение».

«Он сделал то же упражнение, что и вчера».

«Редактор, вероятно, заметил неточность».

«Солнце зашло, и над рекой поднялся туман».

«Я понял одно: решение нужно принять сегодня».

Задача заключалась не в том, чтобы назвать знак или определить слитное написание. Нужно было объяснить ход решения. В первом предложении «несмотря на» имеет уступительное значение и является производным предлогом;

оборот обособляется. Во втором «то же» можно заменить сочетанием «то самое» или «такое же», а союзное слово «что» присоединяет придаточную часть. В третьем «вероятно» выражает предположение говорящего и обособляется. В четвертом две основы соединены одиночным союзом «и»; запятая разделяет части сложного предложения. В пятом вторая часть раскрывает содержание слова «одно», поэтому ставится двоеточие.

Через несколько дней Ольга изменила условие: убрала привычные примеры и вставила новые. Тогда стало видно, что Алексей начал работать не с запомненной картинкой, а с конструкцией.

Главный инсайт

Безошибочное письмо не требует мгновенно вспоминать весь справочник. Оно требует правильной последовательности действий.

Сначала нужно увидеть объект: сомнительную букву, границу частей, оборот, союз или значение слова.

Затем определить его тип.

После этого применить подходящее правило, учитывая условия и исключения.

В конце проверить запись отдельным проходом.

Эта последовательность превращает тревогу в рабочую задачу. Вместо «я опять не знаю русский» появляется точный вопрос: «Я не определил часть речи или забыл условие написания?» Вместо «я не чувствую запятые» — другой: «Я

нашёл грамматические основы и установил связь между частями?»»

К экзамену нужно готовить не только память, но и эту процедуру. Она особенно важна в письменном задании, где несколько сложных решений стоят рядом: одна ошибка в слове может возникнуть из-за спешки, другая — из-за неверного анализа, третья — из-за отсутствия проверки. Если заранее разделить эти причины, каждая из них начинает управляться своим способом.

Алексей не стал писать идеально за одну неделю. Он продолжал ошибаться в редких словах и иногда пропускал запятую в длинном предложении. Но теперь ошибка не исчезала в тетради среди красных отметок. Он мог назвать её механизм, занести в журнал и придумать сигнал для следующей проверки. Через месяц количество случайных потерь заметно сократилось, а сложные задания перестали казаться набором ловушек.

Орфография и пунктуация проверяют не только память о правилах. Они проверяют способность видеть устройство слова и предложения, удерживать смысл и управлять последним этапом работы. Именно этот навык понадобится дальше, когда мы перейдём от отдельных знаков и написаний к синтаксису — к тому, как строится предложение целиком и почему его структура определяет точность письменной речи.

Синтаксис и построение предложений

На черновике у Алексея стояло предложение: «Получив результаты пробного экзамена, у меня пропало желание готовиться». Оно казалось ему вполне обычным: смысл понятен, слова знакомы, запятая после первого оборота поставлена. Но преподаватель Ольга сразу спросила: «Кто получил результаты?» Алексей перечитал фразу и только тогда заметил: по грамматике выходило, что результаты получил не он, а его желание.

Такие ошибки опасны тем, что часто не мешают понять общий смысл. Читатель догадывается, что хотел сказать автор, и сам автор перестаёт замечать дефект. На ЕГЭ это приводит к потере баллов там, где ученик уверен: «Я же всё объяснил».

После работы с орфографией и пунктуацией следующий шаг — научиться видеть не отдельные слова, а конструкцию целиком. Грамотность ответа складывается из последовательных действий: определить устройство предложения, найти грамматическую основу, установить связь между частями, выбрать нужную форму слов и лишь затем проверить знаки препинания. Такой порядок превращает синтаксис из набора исключений в систему решений.

Главный вопрос синтаксиса

Синтаксис отвечает не только на вопрос о том, где поставить запятую. Он показывает, кто действует, что происходит, от чего зависит мысль и как одно сообщение связано с другим. Если эти связи не определены, предложение может быть длинным, но логически слабым.

Перед тем как исправлять фразу, задайте себе четыре вопроса:

1. Сколько грамматических основ в предложении?
2. Как связаны его части: равноправны, зависят одна от другой или одна включена в другую?
3. Какие слова управляют формами зависимых слов?
4. Не возникло ли противоречия между действующим лицом, формой сказуемого и оборотом?

Эти вопросы образуют первое дерево решений.

Если грамматическая основа одна, перед вами простое предложение. В нём нужно проверить однородные члены, обособленные обороты, согласование подлежащего и сказуемого, а также управление зависимыми словами.

Если основ две или больше, предложение сложное. Определите границу частей и вид связи между ними. Части могут соединяться сочинительной связью, когда они относительно самостоятельны, или подчинительной, когда одна зависит от другой.

Если в предложении есть деепричастный оборот, мысленно подставьте к нему действующее лицо. Если оно совпада-

ет с подлежащим основной части, конструкция обычно построена верно. Если не совпадает, возникает ошибка.

Если сомневаетесь в форме существительного после предлога или глагола, найдите управляющее слово и задайте от него вопрос: «кого? чего? кому? чему? с кем? о чём?» Управление проверяют вопросом и словарной нормой, а не интуицией.

Если предложение получилось настолько длинным, что при чтении приходится возвращаться к началу, не пытайтесь спасти его одним союзом. Сначала разделите мысль на смысловые блоки, а затем решите, нужен ли один сложный период или два самостоятельных предложения.

Этот алгоритм особенно полезен в развёрнутом ответе, сочинении и комментарии к тексту. Ученик часто сосредоточен на содержании: подбирает пример, объясняет позицию автора, формулирует вывод. Но содержание не освобождает от требований к форме. Проверяющий должен без усилий понять, где тезис, где доказательство и где переход к следующей мысли.

Простое предложение: сначала основа, потом детали

Простое предложение имеет одну грамматическую основу, даже если в нём много второстепенных членов и оборотов.

«Вечером Алексей внимательно перечитал свой ответ».

Грамматическая основа — Алексей перечитал. Слова «ве-

чером», «внимательно», «свой ответ» уточняют действие, но не создают новых предикативных центров.

«Алексей, уставший после занятий, внимательно перечитал ответ».

Основа по-прежнему одна: Алексей перечитал.оборот «уставший после занятий» относится к подлежащему и добавляет ему характеристику.

«Алексей перечитал ответ и исправил неточность».

Здесь одна основа с однородными сказуемыми: Алексей перечитал и исправил. Союз «и» соединяет однородные действия, а не две части сложного предложения.

Но в предложении «Алексей перечитал ответ, и Ольга указала на неточность» уже две основы: Алексей перечитал; Ольга указала. Это сложносочинённая конструкция.

Различать однородные члены и части сложного предложения нужно не ради терминов. От этого зависят и пунктуация, и смысл. Сравните:

«Ольга проверила ответ и объяснила ошибку».

«Ольга проверила ответ, и Алексей переписал фразу».

В первом случае действует один субъект, во втором появляются два самостоятельных сообщения. Если механически ставить запятую перед каждым «и», предложение станет дробным и неестественным. Если же соединять самостоятельные части без знака, граница между событиями исчезнет.

Проверка реальности

Возьмите любое предложение из своей работы и подчеркните все сказуемые. Пока не ищите запятые и не исправляйте слова. Для каждого сказуемого назовите подлежащее или задайте вопрос: кто выполняет действие?

Если ответ один, изучайте устройство простого предложения. Если ответов несколько, определяйте связь между основами. Если подлежащее не названо, восстановите его по форме глагола или из контекста. Именно здесь иногда обнаруживается ошибка: автор начинает предложение с одним действующим лицом, а заканчивает так, будто действие выполняет кто-то другой.

Согласование: кто действует и в какой форме

Согласование — это связь, при которой зависимое слово принимает форму, соответствующую главному. В школьной практике чаще всего проверяют согласование подлежащего и сказуемого, а также форм определений с существительными.

«Точная формулировка помогает читателю».

Подлежащее «формулировка» стоит в единственном числе, поэтому сказуемое «помогает» тоже имеет форму единственного числа.

«Точные формулировки помогают читателю».

Изменилось число подлежащего — изменилось и число сказуемого.

Сложности возникают, когда между подлежащим и сказуемым стоят уточняющие слова, обороты или количествен-

ные сочетания.

«Большинство участников успешно выполнило задание».

В учебной речи сказуемое в единственном числе подчёркивает совокупность как единое целое. Но в зависимости от смысла возможно и множественное число: «Большинство участников успешно выполнили задания», если внимание направлено на отдельных участников и их действия. В экзаменационной работе лучше строить фразу так, чтобы смысл не зависел от спорного выбора: «Большинство участников успешно справилось с заданием» или «Участники в большинстве своём успешно выполнили задания».

Слова «ряд», «часть», «большинство», «меньшинство» требуют особой внимательности. Не ориентируйтесь только на ближайшее существительное.

Непродуманно: «Большинство предложений в тексте построены грамотно».

Надёжнее: «Большинство предложений в тексте построено грамотно».

Или: «Предложения в тексте в большинстве случаев построены грамотно».

В составном именном сказуемом нужно следить за тем, к какому слову относится форма.

«Главная задача подготовки — научиться видеть структуру предложения».

Инфинитив «научиться видеть» называет задачу, поэтому типре помогает оформить смысловую связь. Но в другой кон-

струкции типа может быть не нужно: «Главная задача подготовки состоит в том, чтобы научиться видеть структуру предложения».

Отдельная зона риска — предложения с подлежащим, выраженным сочетанием слов.

«Двадцать минут осталось до начала консультации».

«Двадцать минут прошли незаметно».

Форма сказуемого зависит от смысла: в первом случае время воспринимается как единый отрезок, во втором подчёркивается прохождение отдельных минут. Если вы не уверены, перестройте фразу.

Вместо «Двадцать пять учеников написало работу» лучше сказать: «Двадцать пять учеников написали работу». В данном контексте речь идёт о действиях отдельных учеников, поэтому множественное число звучит естественно и точно.

Мини-кейс первый: «сильное» предложение с неверным субъектом

Алексей писал комментарий к проблеме текста: «Прочитав рассказ, становится понятно, почему герой изменил решение».

Внешне фраза выглядит серьёзно: есть деепричастный оборот, глагол, причинное объяснение. Но кто прочитал рассказ? Конструкция «становится понятно» не обозначает действующее лицо. Деепричастие «прочитав» должно относиться к тому, кто совершает действие в основной части.

Вариант А: «Прочитав рассказ, читатель понимает, поче-

му герой изменил решение».

Вариант Б: «Когда читатель прочитал рассказ, ему стало понятно, почему герой изменил решение».

Вариант В: «После прочтения рассказа становится понятно, почему герой изменил решение».

Все три варианта могут быть правильными, но устроены они по-разному. В первом действующее лицо названо прямо. Во втором использована придаточная часть времени. В третьем деепричастный оборот заменён существительным с предлогом, поэтому проблема несоответствия исчезает.

Выбор зависит от задачи. Если нужно сделать фразу компактной, подойдёт первый вариант. Если важно подчеркнуть последовательность действий, удобен второй. Если вы не хотите вводить нового субъекта или сомневаетесь в согласовании, безопасен третий.

Правило здесь не сводится к формуле «деепричастный оборот должен относиться к подлежащему». Практическая процедура шире:

1. Найдите деепричастие: «прочитав», «сравнив», «анализируя», «рассуждая».
2. Задайте вопрос: кто это сделал?
3. Найдите подлежащее основной части.
4. Сравните действующих лиц.

Если они разные, перестройте предложение: добавьте подлежащее, замените оборот придаточным предложением или используйте существительное с предлогом.

Управление: правильный вопрос к зависимому слову

При управлении главное слово требует от зависимого определённого падежа. В отличие от согласования зависимое слово не обязано повторять форму главного. Глагол «обсудить» управляет винительным падежом: обсудить проблему. Глагол «сомневаться» — предложным: сомневаться в решении. Предлог «благодаря» обычно требует дательного падежа: благодаря поддержке.

Типичная ошибка возникает, когда в памяти смешиваются похожие конструкции.

Неверно: «согласно плана».

Верно: «согласно плану».

Неверно: «уделять внимание на детали».

Верно: «уделять внимание деталям».

Неверно: «преимущество над соперником».

Верно: «преимущество перед соперником».

При этом нельзя заменить одну конструкцию другой без учёта смысла: «превосходство над соперником» — нормативное сочетание.

Неверно: «характеризует о герое».

Верно: «характеризует героя» или «рассказывает о герое».

Нельзя механически переносить управление одного глагола на другой. «Подтверждать мысль» и «свидетельствовать о мысли» требуют разных конструкций.

Рабочий способ — составить личный список управления

не из случайных слов, а из собственных ошибок. В него можно включить пары:

обратить внимание на что-либо;
уделить внимание чему-либо;
привести пример чего-либо;
привести к чему-либо;
различать что и что;
отличать что от чего;
основываться на чём-либо;
опираться на что-либо;
сосредоточиться на чём-либо;
сконцентрировать внимание на чём-либо.

Записывайте не отдельное слово, а словосочетание целиком. В памяти закрепляется не правило «уделять — дательный падеж», а готовая модель: «уделять внимание деталям».

Мини-кейс второй: выбор между похожими глаголами

В ответе ученика было написано: «Автор убеждает о том, что равнодушие разрушает отношения». Алексей знал, что автор выражает определённую позицию, но смешал два варианта управления.

Вариант А: «Автор убеждает читателя в том, что равнодушие разрушает отношения».

Вариант Б: «Автор говорит о том, что равнодушие разрушает отношения».

Вариант В: «Автор убеждён в том, что равнодушие разру-

шает отношения».

В первом случае глагол «убеждать» требует указания лица, на которое направлено воздействие, и конструкции «в чём». Во втором используется глагол «говорить» с предлогом «о». В третьем субъектом убеждённости становится сам автор.

Дерево выбора выглядит так:

Если автор воздействует на читателя, используйте «убеждает читателя в том, что».

Если автор сообщает мысль, используйте «говорит о том, что», «утверждает, что», «показывает, что».

Если автор сам уверен в мысли, используйте «убеждён в том, что».

Смысловая точность здесь важнее внешней сложности. Не выбирайте редкий глагол, если не уверены в его управлении. Надёжное простое предложение принесёт больше пользы, чем эффектная, но ошибочная конструкция.

Сложные предложения: сначала границы, потом союз

Сложное предложение объединяет две или более грамматических основы. Чтобы правильно его построить, сначала выделите основы, а затем определите отношения между сообщениями.

В сложносочинённом предложении части связаны сочинительными союзами: «и», «а», «но», «или», «либо», «зато», «однако». Части относительно равноправны.

«Алексей исправил формулировку, и смысл ответа стал точнее».

Первая часть сообщает об исправлении, вторая — о результате. Ни одна часть не является членом другой.

«Ольга предложила два варианта, но Алексей выбрал третий».

Противопоставление выражено союзом «но».

В сложноподчинённом предложении одна часть зависит от другой и отвечает на вопрос.

«Алексей понял, что в первом варианте нарушено управление».

От главной части «понял» задаётся вопрос: понял что? Придаточная часть раскрывает содержание понимания.

«Когда Ольга проверила ответ, Алексей уже исправил ошибку».

Придаточная часть обозначает время: когда исправил? В зависимости от её позиции меняется расстановка знаков, но сначала нужно увидеть зависимость, а не вспоминать отдельный случай.

«Если ученик не определяет грамматические основы, он часто ошибается в пунктуации».

Придаточная часть обозначает условие. Главная содержит результат или следствие.

«Ответ получился убедительным, потому что примеры были связаны с тезисом».

Придаточная часть указывает причину.

Полезно различать союз и союзное слово. Союз соединяет части, но сам не является членом придаточного предложения: «Я понял, что ошибся». Слово «что» присоединяет изъяснительную часть. В конструкции «Я понял, что именно нужно исправить» слово «что» участвует в вопросе «что именно исправить». Для школьного разбора, однако, важнее не спор о термине, а определение зависимости и смысла.

В сложных конструкциях опасны две крайности. Первая — соединить все мысли союзом «и». Вторая — перегрузить предложение несколькими уровнями подчинения, чтобы показать сложность.

Неудачный вариант: «Автор показывает проблему равнодушия и он считает, что люди должны быть внимательнее друг к другу и это особенно заметно в финале, который заставляет читателя задуматься о поступках героя».

Здесь смешаны разные виды связи, повторяется «и», а границы частей теряются.

Возможный вариант: «Автор показывает проблему равнодушия. Он считает, что люди должны быть внимательнее друг к другу. Особенно ясно эта мысль выражена в финале, который заставляет читателя задуматься о поступках героя».

Три предложения лучше передают три шага рассуждения: обозначение проблемы, позицию автора и указание на важный фрагмент.

Но дробить текст без необходимости тоже не следует. Если части тесно связаны, сложное предложение делает рас-

суждение компактнее:

«Автор показывает, что равнодушие разрушает отношения, потому что без внимания к другому человеку люди перестают понимать друг друга».

Здесь есть главная часть, изъяснительная и причинная. Такая конструкция оправдана: причина относится ко всей мысли и образует единую логическую цепочку.

Мини-кейс третий: три варианта связи

Нужно связать две мысли: ученик регулярно проверяет основы; количество синтаксических ошибок уменьшается.

Вариант А: «Ученик регулярно проверяет грамматические основы, и количество синтаксических ошибок уменьшается».

Это сложносочинённое предложение. Части равноправны, союз «и» передаёт последовательное наблюдение.

Вариант Б: «Если ученик регулярно проверяет грамматические основы, количество синтаксических ошибок уменьшается».

Это сложноподчинённое предложение с условным значением. Вторая часть зависит от первой: при каком условии уменьшается количество ошибок?

Вариант В: «Количество синтаксических ошибок уменьшается, потому что ученик регулярно проверяет грамматические основы».

Это причинная связь. Здесь утверждается, что проверка становится причиной уменьшения количества ошибок.

Факты одни и те же, но логика разная. Перед выбором союза спросите: вы соединяете два события, формулируете условие, объясняете причину, показываете результат или противопоставляете явления? Союз должен передавать отношение между мыслями, а не просто заполнять паузу.

Связь частей текста: предложение не существует отдельно

Грамотно построенное предложение может плохо работать в абзаце, если оно не связано с соседними. Ответ на ЕГЭ должен развиваться, а не состоять из отдельных фраз, каждая из которых начинается заново.

Слабая последовательность:

«Автор поднимает проблему выбора. Герой принимает решение. Автор показывает последствия. Читатель понимает важность ответственности».

Все предложения формально правильны, но связь между ними обозначена слабо. Непонятно, почему после проблемы выбора появляется герой, как решение связано с последствиями и каким образом читатель приходит к выводу.

Более точный вариант:

«Автор поднимает проблему выбора через поступок героя. Приняв решение, герой сталкивается с его последствиями, поэтому читатель видит: ответственность начинается не после действия, а в момент его совершения».

Здесь используются повтор ключевого слова, местоимение, деепричастный оборот и союз «поэтому». Каждый эле-

мент выполняет свою функцию: связывает новое предложение с предыдущим и продвигает мысль.

Для связи предложений применяются несколько средств.

Лексический повтор: «Ответственность проявляется в выборе. Этот выбор определяет дальнейшие поступки героя». Повтор оправдан, если сохраняет ключевое понятие и не превращается в тавтологию.

Однокоренные слова: «Герой принимает решение. Принятое решение меняет его отношения с окружающими». Такой приём помогает удержать тему.

Местоимения: «Ольга объяснила принцип проверки. Она предложила сразу применить его на примере». Местоимение должно иметь очевидный объект. Если в предыдущем предложении несколько лиц женского рода, «она» может создать двусмысленность.

Союзы и союзные слова: «однако», «поэтому», «потому что», «если», «кроме того», «таким образом». Их нельзя расставлять механически. «Однако» требует противопоставления, «поэтому» — отношения результата, «кроме того» — добавления.

Временные и смысловые указатели: «сначала», «затем», «в итоге», «именно поэтому». Они особенно полезны при описании последовательности событий и объяснении хода рассуждения.

Повтор одних и тех же слов не всегда ошибка. В сочинении лучше повторить точный термин «проблема ответствен-

ности», чем каждый раз заменять его неточными словами «тема», «вопрос», «ситуация». Риск появляется тогда, когда повтор не помогает смыслу: «Автор показывает проблеме. Эта проблема является проблемой для героя, потому что проблема важна».

Мини-кейс четвёртый: восстановление логической цепочки

Исходный фрагмент:

«Герой отказался от помощи друга. Автор показывает его самостоятельность. Поступок кажется благородным. В финале становится понятно, что герой ошибался».

Между третьим и четвёртым предложениями есть скрытое противопоставление: сначала поступок выглядит благородным, затем раскрывается его ошибочность. Добавим связь:

«Герой отказался от помощи друга, и сначала этот поступок кажется благородным: он стремится справиться самостоятельно. Однако в финале становится понятно, что герой ошибался, поскольку его отказ был продиктован не ответственностью, а гордостью».

Фраза стала длиннее, но логика стала видимой. Союз «однако» предупреждает о повороте, двоеточие объясняет причину первого впечатления, а «поскольку» вводит основание финального вывода.

При этом не следует добавлять связующие слова только ради «красивого текста». Если в абзаце нет реального проти-

вопоставления, союз «однако» создаст ложное напряжение. Если причина не доказана, нельзя маскировать пробел словами «потому что».

Типичные ошибки и дерево исправления

Ошибка первого типа — нарушенный субъект.

«Работая над сочинением, мне стало понятнее значение примера».

Если «мне стало понятнее» — безличная конструкция, она не может быть действующим лицом деепричастного оборота. Возможны такие исправления:

«Работая над сочинением, я лучше понял значение примера».

«Когда я работал над сочинением, мне стало понятнее значение примера».

«Во время работы над сочинением значение примера стало для меня понятнее».

Ошибка второго типа — смешение конструкций.

«Автор не только показывает проблему, а также объясняет её причины».

Модель «не только..., но и...» требует парного союза. Верно: «Автор не только показывает проблему, но и объясняет её причины».

Ошибка третьего типа — лишний предлог или неверное управление.

«Автор уделяет внимание на внутреннее состояние героя».

Нужно выбрать одну модель: «Автор уделяет внимание внутреннему состоянию героя» или «Автор обращает внимание на внутреннее состояние героя».

Ошибка четвёртого типа — нарушение границы сложного предложения.

«Автор показывает конфликт героя, он не может принять решение».

Две самостоятельные части соединены запятой без союза. Возможны такие исправления:

«Автор показывает конфликт героя: он не может принять решение».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.