

План самостоятельной подготовки к ЕГЭ по информатике (1 год)

Click >> Смотрим мультик!
(очень полезный ☺)

[Проверяемые предметные требования к результатам освоения программы](#)

>> [Telegram для сдающих ЕГЭ](#) <<

Учебный график

>> [Демоверсии ЕГЭ – fipi.ru](#) <<

[Рекомендации по самостоятельной подготовке](#)

Общий принцип: $5 \times 1 \text{ ч (будни)} + 2 \times 2 \text{ ч (выходные)} = 9!$ часов в неделю.

Сначала посмотри



Учебники и тренажеры:

- [Python - чечако](#)
- [Задачи по программированию и их решение на Python](#)
- [ЯКласс](#) Решение задач ЕГЭ с помощью языка Python
- [Решайте задания с Репетитором AI¹](#) << Yandex AI
- [Информатика-ЕГЭ](#) Code-Enjoy
- **Видеокурсы:**
 - [Подготовка к ЕГЭ ВК](#) Иван Викторович
 - [Кабанов ЕГЭ Информатика 2026](#) < Открытый курс > [Группа ВК !](#)
 - [Добрый, добрый Python - уроки для начинающих](#) << RUTUBE

>> [Полный конспект супер курса по Python](#) – click “Содержание материала

Курсы² – обязательно!:

- [“Добрый, добрый Python” с Сергеем Балакиревым](#) << stepik
- [“Поколение Python: курс для начинающих”](#) знакомит с основными типами данных, конструкциями и принципами структурного программирования языка Python
- [PRO100 ЕГЭ](#) бесплатно и ЕГЭ Информатика №1-27 платно (можно попробовать бесплатно)
- [Python для ЕГЭ по Информатике](#) << stepik, бесплатно !!!
- [Подготовка к ЕГЭ по информатике](#) << stepik
- [Бесплатно, для подготовки к ЕГЭ по информатике и математике³](#) << Yandex

Тренажеры КЕГЭ:

- [Тренажёр компьютерного ЕГЭ](#) (К.Ю. Поляков)
Является копией официального тренажёра. После завершения пробного экзамена вы узнаете, сколько баллов вы набрали бы на ЕГЭ, если бы отправили такие ответы. Регистрация не требуется ;)
- [Демонстрационная версия станции КЕГЭ](#)
Позволяет проводить тренировку экзамена по Информатике и ИКТ в компьютерной форме (КЕГЭ).

К.Ю.Поляков: [краткая теория + примеры решения + задания для самостоятельной работы + КЕГЭ](#)
Каждое задание в отдельном файле >> скачиваем, читаем и учимся <<

Можно самостоятельно найти нужное именно вам. Требование к ресурсу – он должен обеспечивать системное обучение с проверкой усвоения учебного материала.

¹ Тренажер для подготовки к ЕГЭ 202* с Яндекс Учебником для успешной сдачи экзамена с нуля

² Без обучения на **годовых** курсах (платных или бесплатных) вам будет очень трудно сдать на высокий балл.

Ищите те курсы, которые больше подходят лично вам и учитеесь.

Курсы включают теоретические занятия, практические задания, пробные экзамены. При выборе важно учитывать формат, длительность, стоимость.

³ Актуальный банк заданий 202* года, встроенный ИИ помощник, варианты и разборы от методистов.

Этап 1. Диагностика и база (недели 1–4)

- **Неделя 1:** входной тест (демоверсия ЕГЭ ФИПИ) → выявление пробелов.
- **Недели 2–4:** повторение основ:
 - системы счисления (2-я, 8-я, 16-я);
 - логика (Λ , V , \neg , \rightarrow);
 - алгоритмы (блок-схемы, базовые конструкции).
- **Формат:** 30 мин теория (конспекты + РЭШ) + 30 мин практика (задачи ФИПИ).

Этап 2. Ядро ЕГЭ (недели 5–20)

Разбивка по блокам (по 4 недели на блок):

1. **Программирование (Python):**
 - переменные, ввод/вывод: файлы;
 - if / else, for / while;
 - списки, строки, словари, кортежи;
 - функции, рекурсия.
2. **Информационные модели:**
 - графы, деревья;
 - таблицы, запросы (SQL-базовые).
3. **Кодирование информации:**
 - кодирование текста: условие Фано,;
 - кодирование графики, аудио;
 - объём данных, скорости передачи.
4. **Логика и алгоритмы:**
 - минимизация выражений;
 - исполнение алгоритмов.

- **Формат:** 20 мин теория + 40 мин кодирование/задачи.

Электронные таблицы. Текстовый процессор

1. [Все про офис здесь](#)
2. [LibreOffice Calc. Видеоуроки.](#)
3. [Инструкции - LibreOffice Calc](#)
4. [Инструкции - LibreOffice Writer](#)
5. [Excel. Видеоуроки](#)

Этап 3. Практика и интеграция (недели 21–40)

- Решение полных вариантов ЕГЭ (1 вариант в неделю):
 - неделя 21: разбор ошибок → неделя 22: коррекция → повторение.
- Фокус на «слабых» зонах (по результатам тестов).
- **Формат:** 60 мин пробный тест + 30 мин анализ.

Этап 4. Финальная отработка (недели 41–52)

- Интенсив: 2 варианта ЕГЭ в неделю + тайм-менеджмент.
- Повторение формул/шаблонов (карточки).
- **Формат:** 90 мин тест + 30 мин разбор.

Структура учебной сессии (техника Pomodoro⁴):

1. **25 мин** — активная работа (решение задач).
 2. **5 мин** — перерыв (ходьба, вода, глаза вдаль).
 3. **25 мин** — теория/анализ ошибок.
 4. **10 мин** — итог: записать 3 ключевых вывода.
- Итого: 65 мин на сессию.*



⁴ Техника Pomodoro — это метод управления временем, который помогает повысить продуктивность за счет чередования периодов работы и отдыха. Можете попробовать.

Эффективные техники обучения и запоминания

1. Метод Фейнмана

- **Суть:** объясните тему «пятикласснику» — простыми словами, без терминов.
- **Как применять:** после изучения темы запишите на бумаге её суть в 3–4 предложениях. Если застряли — вернитесь к материалу.
- **Плюс:** выявляет пробелы и упрощает сложные концепции.

2. Интервальные повторения (Anki/бумажные карточки)

- **Суть:** повторение информации через увеличивающиеся интервалы.
- **Как применять:**
- день 1: выучили формулу/алгоритм;
 - день 2: повторили;
 - день 4: повторили;
 - день 7: повторили.
- **Плюс:** долгосрочное запоминание без зубрёжки.

3. Ментальные карты (Mind Maps)

- **Суть:** визуальная схема связей между понятиями.
- **Как применять:** для каждой темы (например, «Сортировка массивов») рисуйте центр → ветви (методы, сложность, примеры).
- **Плюс:** помогает увидеть структуру и быстро восстановить знания.



Стратегии борьбы со стрессом и прокрастинацией⁵

Снижение тревожности:

- **Дыхание 4–7–8:** вдох на 4 с, задержка на 7 с, выдох на 8 с (3 цикла перед занятием).
- **Дневник эмоций:** записывайте перед учёбой: «Я волнуюсь, потому что...», после — «Что получилось?».
- **Визуализация успеха:** 2 мин представляйте, как спокойно решаете задания.

Как начать, когда не хочется:

1. **«Правило 2 минут»:** договоритесь с собой сделать хоть что-то за 2 мин (например, открыть конспект). Часто это запускает работу.
2. **Ритуал старта:** чашка чая + любимая музыка + таймер на 25 мин.
3. **Награждение:** после сессии — 10 мин любимого дела (сериал, прогулка).

Режим сна, питания, активности:

- **Сон:** 7–8 ч, ложиться до 23:00 (мелатонин помогает запоминанию).
- **Питание:** белки + омега-3 (рыба, орехи), минимум сахара. Пить 1,5–2 л воды.
- **Активность:** 20 мин ходьбы/растяжки ежедневно — снижает кортизол.

⁵ Прокрастинация — это привычка откладывать важные дела на потом, несмотря на осознание негативных последствий. Это не просто лень, а способ избежать тревоги или негативных эмоций, связанных с определённой задачей или обязанностью.

Происходит от английского *procrastination* («откладывание», «промедление») и латинского *procrastinatio* (с тем же значением).

План на последний день и утро перед экзаменом

Последний день:

- ✓ Повторить карточки с формулами/шаблонами (1–2 ч).
- ✓ Собрать пакет: паспорт, ручка, вода, шоколад.
- ✗ Не решать новые сложные задачи — избегайте стресса.
- ✗ Не учить ночью — сон критичен.



Стандартные ошибки при обучении

Утро экзамена:

- ✓ Лёгкий завтрак (овсянка + банан).
- ✓ Дыхание 4–7–8 (3 цикла).
- ✓ Просмотреть список «топ-5 ошибок» (ваш личный).
- ✗ Не обсуждать задания с одноклассниками — это повышает тревогу.

Советы по поведению на экзамене

1. Распределение времени:

- Часть 1 (задания 1–23): 90 мин (по 3–4 мин на задание).
- Часть 2 (24–27): 90 мин (по 20–25 мин на задание).
- Остаток (15 мин): проверка отметок, перенос в бланк.

2. С чего начать:

- Первые 5 мин: просмотрите все задания, отметьте «знакомые» (решайте их первыми).
- Если задание «стопорит» — поставьте метку и перейдите к следующему. Вернётесь позже.

3. Сложный вопрос:

- Шаг 1: перечитайте условие 2 раза.
- Шаг 2: запишите данные в виде схемы/таблицы.
- Шаг 3: попробуйте «обратный ход» — что должно быть в ответе?
- Шаг 4: если время идёт, оставьте и вернитесь в конце.

4. Проверка:

- Убедитесь, что перенесли все ответы в бланк.
- Пересчитайте баллы по критериям (если знаете их).
- Не исправляйте ответы без уверенности — первое решение часто верное.



Дополнение к плану

1. Мониторинг прогресса (обязательные точки контроля)

Встройте в график **ежемесячные срезы** (каждое 1-е число):

- Решайте полный вариант ЕГЭ строго за 3 ч 55 мин: [Тренажёр компьютерного ЕГЭ](#)
- **Заносите результаты в таблицу:**

Дата	Общий балл	Слабые темы	Действия
01.06.2026	56	№ 6 (графы), № 14 (системы счисления)	4 занятия по графикам, 2 — по системам

Образец

- Корректируйте план на следующий месяц по результатам.

2. Работа с ошибками (алгоритм на каждую ошибку)

Для каждого неверного ответа:



1. **Почему ошибся?** (невнимательность / не знал теорию / не понял условие).
2. **Как исправить?** (выписать правило, решить 3 аналогичные задачи).
3. **Как избежать в будущем?** (например: «подчёркивать ключевые слова в условии»).
4. **Занести в «банк ошибок»** (отдельный документ/тетрадь).

3. Ресурсы по темам (конкретные ссылки)

- **Программирование (Python):**
 - [курс на Stepik «Python для ЕГЭ» \(бесплатный\)](#);
 - тренажёр [CodeRun](#) (задачи формата ЕГЭ).
 - [Как начать программировать в Python](#) ← ↗
- **Логика и алгоритмы:**
 - [сайт К. Ю. Полякова](#) (разборы заданий КИМ в отдельных файлах);
 - [Тренировка таблиц истинности](#).
- **Информационные модели:**
 - видеоразборы на каналах «Информатика ЕГЭ» ([VK](#) или [RUTUBE](#));
 - генератор задач [№1 - №3 – К.Ю. Поляков](#).

4. Мотивация и поддержка

- **Визуализация цели:** повесьте на видное место:
 - фото вуза/специальности, куда хотите поступить;
 - шкалу прогресса (например, закрашивать 1 сектор за каждое решённое задание).

- **Поддержка окружения:** договоритесь с одноклассником/другом решать по 1 варианту в неделю и обсуждать результаты.
- **Награды за этапы:** после каждого месяца — приятный бонус (кино, поездка, покупка).

5. Адаптация под прокрастинацию⁶

Если не хочется заниматься:

- **Метод «5 минут»:** начните с самого простого (например, переписать 3 формулы). Часто этого хватает, чтобы втянуться.
- **Среда без отвлекающих факторов:**
 - отключите уведомления;
 - используйте приложения-блокировщики (Forest, Focus To-Do);
 - работайте в библиотеке/кафе (смена обстановки снижает сопротивление).
- **Правило «1 задание»:** даже если сделаете только 1 задачу — это уже победа. Не ругайте себя.

6. Техники для снижения тревоги перед экзаменом

- **Практика «здесь и сейчас»:** если накрывает паника, назовите:
 - 5 предметов вокруг;
 - 4 звука;
 - 3 ощущения (например, холод стола, давление ручки в руке).
- **Аффирмации⁷:** повторяйте перед занятиями:
«Я готов. Я знаю материал. Я справляюсь».
- **Физическая разгрузка:** 10 приседаний или 1 мин планки — снимают напряжение.

7. Чек-лист для финального месяца

Каждую неделю:

- 2 полных варианта ЕГЭ (один — в условиях, близких к экзаменационным: тишина, таймер, бланки).
- 1 занятие — разбор «банков ошибок».
- 1 час — повторение теории по слабым темам.

За 3 дня до экзамена:

- Только карточки с формулами и шаблонами.
- Лёгкая прогулка + ранний сон.
- Собрать вещи (паспорт, 2 ручки, вода, шоколад).



⁶ Прокрастинация — это привычка откладывать важные дела на потом, несмотря на осознание негативных последствий. Это не просто лень, а способ избежать тревоги или негативных эмоций, связанных с определённой задачей или обязанностью.

⁷ Аффирмация — это краткое позитивное утверждение или самовнушение, которое при многократном повторении помогает сформировать нужное мироощущение и закрепить желаемый образ в подсознании.

Короткие фразы, которые выражают желаемый результат, например, «Я успешно справляюсь с любыми задачами» и т.п. Основана на повторении слов, чтобы они закрепились в подсознании и начали влиять на мысли и поведение.

8. Лайфхаки для экзамена

- **Бланк ответов:** сначала заполняйте карандашом, потом обводите ручкой — меньше стресса от помарок.
- **Тайм-менеджмент:** ставьте на стол часы с секундомером. Каждые 30 мин — короткий взгляд на таймер.
- **Сложные задания:** если не решается — отложите на последний этап.
- **Проверка:** последние 15 мин — перечитайте ответы на вопросы с кратким ответом (часто теряются баллы из-за опечаток).

Главное: не стремитесь к идеалу. Даже если пропускаете день — возвращайтесь без самобичевания.

Ваша цель — **стабильность**, а не **перфекционизм**⁸.



Python и решение задач по ЕГЭ

Удачи!

⁸ Перфекционизм — означает стремление к идеалу и совершенству во всех сферах жизни, включая профессиональную деятельность и личные отношения. Это черта личности, при которой человек предъявляет очень высокие (иногда нереалистичные) требования к себе и окружающим, а любая ошибка воспринимается как провал.