

# Кто может участвовать в ЕГЭ

«Сдать ЕГЭ про100!»



Выпускники  
текущего года,  
успешно  
написавшие  
итоговое  
сочинение (7  
декабря 2016  
года)



Выпускники  
текущего года, не  
имеющие  
академической  
задолженности и в  
полном объеме  
выполнившие  
учебный план



Минобрнауки  
РФ определяет  
сроки и единое  
расписание  
проведения ЕГЭ



До 1 февраля в своей школе выпускник должен написать заявление, в котором указывается выбор учебных предметов, уровень ЕГЭ по математике и форма (формы) итоговой аттестации – ЕГЭ или ГВЭ (ГВЭ могут выбрать лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалиды, дети-инвалиды).

После 1 февраля выпускник может изменить (дополнить) перечень указанных в заявлении экзаменов только при наличии уважительных причин (болезнь или иные обстоятельства), подтвержденных документально, обратившись в государственную экзаменационную комиссию не позднее чем за две недели до начала экзаменов.



# Формируем правильные установки для успешной сдачи экзамена



**Я сажусь за своё рабочее место.**

Я настраиваюсь на подготовку к экзамену, все беспокоящие меня мысли я оставляю в стороне.

**Я позволяю себе представить, сколько интересного меня ждёт после успешной сдачи экзамена. Моя мотивация и желание сдать его хорошо возрастают.**

Я остаюсь спокойным, если мне попадаетесь трудное задание или для разбора материала требуется более долгий срок изучения. Время есть, я всё успею. Сложное задание могу отложить и вернуться к нему позже.

**Даже одна изученная тема, один решённый пример, одно разобранное правило продвигают меня дальше.**

Если я чувствую тревогу, страх или панику, то оцениваю их наличие, но не заикливаюсь на них. Я нахожусь в безопасной для своей жизни и здоровья ситуации, делаю то, что знаю, могу и зависит от меня в этот момент.

**Если что-то происходит не так, как мне хотелось бы, то я остаюсь собранным и спокойным. Это новый опыт. Любой человек может допускать ошибки. Я должен избегать осуждения себя. В будущем я смогу не допускать подобных ошибок.**

Если меня одолевают навязчивые беспокойные мысли, я настраиваюсь на содержание задания. Концентрируюсь на его сути, на этапах выполнения. Обо всём лишнем я смогу подумать после сдачи экзамена. Сейчас я выполняю задание, с которым справлялся раньше и сейчас у меня тоже всё получится.

**Пример формирования установок для непосредственной настройки на экзамен: Я готов к экзамену.**

Я занимаю своё рабочее место и сосредоточенно начинаю прочитывать задание.

**При возникновении беспокойства я дышу медленно и глубоко. Я сделал всё, чтобы подготовиться к экзамену. Ко мне возвращается спокойствие.**

Анализирую все задания и выбираю из них те, которые могу сделать сразу и легко. Проверяю их. Я молодец. Начинаю решать следующее задание. Если задание вызывает трудности – откладываю его. Вернусь к нему позже и решу.

**Дышу ровно и спокойно. Это всего лишь экзамен. Я в безопасности.**





# Продолжительность ЕГЭ

235

минут

Математика (профиль), физика,  
литература, информатика,  
**обществознание**

210

минут

Русский язык, история

180

минут

Биология, география, химия,  
иностраный язык (письмо),  
**математика (базовый)**

15

минут

Иностранный язык («Говорение»)