

**АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УДМУРТСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАЛЕНТИНА ГЕОРГИЕВИЧА СТАРИКОВА»**

Рассмотрено на заседании
методического объединения
«18» августа 2025 г.
протокол № 1

Согласовано
Зам. директора по УВР В. Ю. Непряхина _____
«26» августа 2025 г.

Утверждаю:
Директор Удмуртского кадетского корпуса:
_____/Т.А. Караваева/
приказ № 168-ос от «28» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса «Психологическая подготовка к ЕГЭ»
для обучающихся 11 класса**

2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные документы, на основе которых составлена программа:

Рабочая программа курса «Психологическая подготовка к ЕГЭ» на уровне осреднего общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в ФГОС ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Актуальность разработки программы предметного курса заключается в том, что успешная подготовка к единому государственному экзамену является одной из главных задач выпускников. По своей сути ЕГЭ является своеобразной проверкой знаний, социальной и психологической готовности учеников к постоянно меняющимся условиям современной реальности. В этой связи, психологическая устойчивость старшеклассников является одной из основных характеристик, способствующих успешной аттестации в форме ЕГЭ.

Любой экзамен является стрессовой ситуацией. Единый государственный экзамен имеет специфику, которая должна быть максимально учтена при подготовке. Все это привело к необходимости создания программы с элементами тренинга, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

При разработке программы за основу была взята программа занятий по подготовке учащихся одиннадцатого класса к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н., программа «Путь к успеху» Стебеновой Н., Королевой Н., авторская программа Чибисовой М.Ю. «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями».

Программа предметного курса «Психологическая подготовка к ЕГЭ» позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения.

Цель: психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену.

Основными **задачами** реализации содержания обучения являются:

- формирование адекватного реалистичного мнения об ЕГЭ;
- знакомство с возможными способами подготовки к ЕГЭ;
- повышение учебной мотивации;
- повышение уверенности обучающихся в себе, развитие адекватной самооценки, позитивного мышления;
- обучение приемам самоанализа и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене;
- знакомство обучающихся со способами снижения тревоги в стрессовой ситуации, с методами саморегуляции;
- профилактика тревожности выпускников;
- формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене.

Программа предназначена для обучающихся 11 класса. Занятия проводятся 1 раз в неделю, всего 34 часа.

На занятиях используются элементы ролевых игр, тренинговые упражнения, мини-лекции, дискуссии, релаксации, элементы арт-терапии, сказкотерапии, диагностические методики.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Знакомство с ЕГЭ 6 - ч.

Введение в курс. Создание групповой сплоченности. Знакомство с форматом проведения экзамена в форме ЕГЭ. Анкета «Готовность к ЕГЭ». Формирование адекватного мнения о ЕГЭ. Определение личностного смысла ЕГЭ. Распределение ответственности при подготовке к ЕГЭ, осознание личной ответственности.

2. Индивидуальные особенности – 8 ч.

Индивидуальный способ деятельности. Диагностика уровня тревожности Каналы восприятия. Когнитивный стиль. Методы работы с текстами. Память и приемы запоминания. Конструктивная стратегия деятельности на ЕГЭ. Анализ пробного ЕГЭ. Ресурсы. Анкета «Анализ пробных экзаменов.

3. Экзамен и стресс - 10 ч.

Стресс и экзамен. Как бороться со стрессом. Обучение приемам релаксации. «Стресс-тест». Обучение приемам релаксации. Способы снятия нервно-психического напряжения. Управление негативными эмоциями. Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания. Эмоции и поведение. Уверенность на экзамене.

4. Моя профессиональная карьера - 7 ч.

Профили обучения и их соотношение со сферами профессиональной деятельности. Профили обучения и их соотношение с индивидуальными возможностями личности. Изучение ценностных ориентаций, эмоциональных и волевых ресурсов. Методика «Мотивация выбора профессии». Изучение и оценка альтернативных путей индивидуального образовательного развития.

5. Накануне экзамена. - 3 ч.

Накануне экзамена. Релаксация.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа обеспечивает достижение выпускниками основной школы определённых личностных, метапредметных и предметных результатов.

1. Личностные результаты

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ✚ ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

- ✚ готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- ✚ готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего, на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

- ✚ готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- ✚ принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

- ✚ неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- + российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

- + уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

- + формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

- + воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- + гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

- + признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

- + мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- + интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

- + готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- + приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- + готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- + нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- + принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

- + способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное,

ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

- ✚ формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- ✚ развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- ✚ мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- ✚ готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- ✚ экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- ✚ эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ✚ ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

- ✚ положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- ✚ уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности;

- ✚ осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

- ✚ готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- ✚ потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

- ✚ готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- ✚ физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

2. Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- ✚ самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- ✚ оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ✚ ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- ✚ оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- ✚ выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- ✚ организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- ✚ сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- ✚ искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- ✚ критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- ✚ использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- ✚ находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- ✚ выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- ✚ выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- ✚ менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- ✚ осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- ✚ при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- ✚ координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- ✚ развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- ✚ распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

В результате изучения в 11 классе ученик должен

Знать/понимать:

- этапы проведения экзамена, требования к заполнению бланков, правила поведения и свои права;
- способы снижения тревоги в стрессовой ситуации, методы саморегуляции;
- значение успешной сдачи ЕГЭ;

Уметь:

- концентрироваться на задаче при работе с цифрами и текстами;
- четко планировать свое время, расставлять приоритеты, распределять усилия;
- управлять своими эмоциями, использовать способы снижения тревоги в стрессовой ситуации, методы саморегуляции;
- мобилизовать когнитивные ресурсы для достижения результата;
- выбирать конструктивную стратегию деятельности;
- заполнять бланк ответов;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения сопротивляемости высокому уровню стресса;
- повышения чувства уверенности в себе;
- снижения уровня тревожности, страха;
- развития отношения к экзамену как к учебной задаче

Оценивание результатов освоения курса «Психологическая подготовка к ЕГЭ» осуществляется на безотметочной основе. Для оценки достижения планируемых результатов курса проводится мониторинг средствами анкетирования, диагностических заданий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Знакомство с ЕГЭ	4	2
2	Индивидуальные особенности	2	6
3	Экзамен и стресс	2	8
4	Моя профессиональная карьера	4	2
5	Накануне экзамена	-	4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		12	22

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Воспитательная деятельность учителя на уроках по курсу «Психологическая подготовка к ЕГЭ» предполагает следующее:

✚ установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке (занятии) информации, активизации их познавательной деятельности;

✚ побуждение учеников соблюдать на уроке (занятии) общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учениками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

✚ привлечение внимания учеников к ценностному аспекту изучаемых на уроках (занятиях) явлений, организация их работы с получаемой на уроке (занятии) социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

✚ использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

✚ применение на уроке (занятии) интерактивных форм работы учащихся:

- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учеников; дидактического театра, где полученные на уроке (занятии) знания обыгрываются в театральных постановках;
- дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;
- групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими детьми;

✚ включение в урок (в занятие) игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (занятия);

✚ инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Осуществляется через:

На региональном, муниципальном и всероссийском уровне:

✚ научно-практических конференциях.

На уровне корпуса:

✚ использование визуальных образов (наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно производимые видеоролики по темам урока);

✚ участие педагогов-предметников в Совете профилактики по вопросам неуспевающих обучающихся с целью совместного составления плана ликвидации академической задолженности по предметам;

✚ участие педагогов-предметников в родительских собраниях учебных отделений.

№	Тема занятия	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1 блок «Знакомство с ЕГЭ»			
1	Введение в курс. Создание групповой сплоченности	Психологическое занятие с элементами тренинга	Конспект занятия педагога-психолога
2	Что такое ЕГЭ	Беседа	Презентация педагога-психолога
3	Формирование адекватного мнения о ЕГЭ	Психологическое занятие с элементами тренинга	Конспект занятия педагога-психолога
4	Поиск личностного смысла ЕГЭ	Психологическое занятие с элементами тренинга	Конспект занятия педагога-психолога
5	Поведение на экзамене	Беседа	Презентация педагога-психолога
6	Самооценка	Психологическое занятие с элементами тренинга	Конспект занятия педагога-психолога
2 блок «Индивидуальные особенности»			
7	Индивидуальный способ деятельности	Психологическое занятие с элементами тренинга	Конспект занятия педагога-психолога
8	Учимся понимать себя	Мини-лекция	Презентация педагога-

			психолога
9	Учимся понимать себя	Психологическое занятие с элементами тренинга	Конспект занятия педагога-психолога
10	Методы работы с текстами	Психологические упражнения, тестирование	Конспект занятия педагога-психолога
11	Память и приемы запоминания	Мини-лекция	Презентация педагога-психолога
12	Память и приемы запоминания	Психологическое занятие с элементами тренинга	Конспект занятия педагога-психолога
13	Формирование конструктивной стратегии деятельности на ЕГЭ	Психологическое занятие с элементами тренинга	Конспект занятия педагога-психолога
14	Анализ пробного ЕГЭ. Мои ресурсы	Психологическое занятие с элементами тренинга	Конспект занятия педагога-психолога
3 блок «Экзамен и стресс»			
15	Эмоции и стресс	Психологическое занятие с элементами тренинга	Конспект занятия педагога-психолога
16	Развиваю стрессоустойчивость	Психологические упражнения, тестирование	Конспект занятия педагога-психолога
17	Моя самоорганизация и активность	Мини-лекция	Презентация педагога-психолога
18	Управляю эмоциями	Психологические упражнения, тестирование	Конспект занятия педагога-психолога
19	Способы снятия нервно-психического состояния	Психологическое занятие с элементами тренинга	Конспект занятия педагога-психолога
20	Управляю состоянием	Психологическое занятие с элементами тренинга	Конспект занятия педагога-психолога
21	Как бороться со стрессом	Мини-лекция	Презентация педагога-психолога
22	Взаимопонимание и сотрудничество	Психологическое занятие с элементами тренинга	Конспект занятия педагога-психолога
23	Алгоритм принятия решений	Мини-лекция	Презентация педагога-психолога
24	Уверенность на экзамене	Психологическое занятие с элементами	Конспект занятия педагога-психолога

		тренинга	
4 блок «Моя профессиональная карьера»			
25	Знакомство с проблемой профессионального и жизненного самоопределения	Мини-лекция	Презентация педагога-психолога
26	Информационные поля в мире профессий. Мотивы выбора	Мини-лекция	Презентация педагога-психолога
27	Оценка профессиональных склонностей	Диагностические методики	Конспект занятия педагога-психолога
28	Характер, темперамент, способности - как составляющие успешной профессиональной деятельности	Диагностические методики	Конспект занятия педагога-психолога
29	Требования профессии, предъявляемые к качествам личности, а также требования, предъявляемые обществом при трудоустройстве по той или иной профессии	Мини-лекция	Презентация педагога-психолога
30	Моделирование индивидуального маршрута	Психологическое занятие с элементами тренинга	Конспект занятия педагога-психолога
5 блок «Накануне экзамена»			
31	Мои установки	Мини-лекция	Презентация педагога-психолога
32	Мои установки	Психологическое занятие с элементами тренинга	Конспект занятия педагога-психолога
33	Тревога и саморегуляция	Мини-лекция	Презентация педагога-психолога
34	Тревога и саморегуляция	Психологическое занятие с элементами тренинга	Конспект занятия педагога-психолога

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005 г. – 271 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003 г. – 224 с.
3. Голерова О.А. Профориентационная работа в школе: методика «Путеводитель» / Вестник практической психологии образования, № 3, 2012 г.
4. Голерова О.А., Григолашвили И.С. Повышение стрессоустойчивости обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ / Справочник педагога-психолога: школа, № 10, 2015 г.
5. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004 г. – 120 с.
6. Еремина О. Тест «О правилах и процедуре проведения ЕГЭ» \ Школьный психолог – 2008 г. - №9.
7. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002 г. – 135 с.
8. Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников) \ Школьный психолог – 2008 г. - №9
9. М. А. Павлова, О. С. Гришанова «Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности» - Волгоград: Учитель, 2009 г.
10. Стебенева Н., Королева Н. «Путь к успеху» (программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ) \ Из материалов сайта Липецкого областного центра психолого-педагогической и социальной помощи детям и подросткам.
11. Чибисова М. Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе).- М.: Генезис, 2004 г.
12. Шевцов С.А. Горе от ума. \ Школьный психолог - 2006 г.- № 8.
13. Брайан Трейси «Результативный тайм-менеджмент: Эффективная методика управления временем», 2007 г.
14. Селье Г. Стресс без дистресса.- Рига: Виеда, 1992 г.
15. Брайан Трейси «Оставьте брезгливость, съешьте лягушку», <http://kopilkasovetov.com/wp-content/uploads/2012/06/Ostavte-Brezglistost-s'eshte-Lyagushku-Brayan-Treysi1.pdf>
16. Глеб Архангельский «Тайм Драйв: Как успевать жить и работать, http://gekalashnikov.narod.ru/olderfiles/1/Arhangelskii_G_Taim-Draiv_iPod.pdf
17. Костенко С.И., Пухова Н.В., Москвина А.В. Психологическая подготовка к ЕГЭ. <http://menobr.ru/material/default.aspx?control=15&id=10497&catalogid=1075>
18. Филакова Е.М., Шабатина Ю.А. Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ. <http://festival.1september.ru/articles/569551/>
19. Чуча О. Психологическая готовность к ЕГЭ. http://www.proforientator.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=386:2010-05-28-13-10-37&catid=20:2009-11-10-14-33-40.

Оборудование: кабинет психологической разгрузки, «1С: Психодиагностика образовательного учреждения».