

20 проверенных советов от призёров олимпиад

Как выстроить стратегию подготовки, зачем налаживать отношения с преподавателями и почему важно как следует отдыхать — рассказывают герои наших статей

Создайте здоровую конкуренцию

Для меня здоровая конкуренция внутри коллектива оказалась важным фактором успеха. Я учился в олимпиадной школе и постоянно стремился превзойти своих товарищей — и благодаря этому добился отличных результатов.

Разработайте стратегию подготовки

Нужно заниматься всё свободное время, каждый день. Как говорит мой учитель: «У олимпиад нет каникул». Я обожаю олимпиадное лето: это возможность глубоко изучить право и обществознание, не отвлекаясь на школу.

Также необходимо составить подробный план занятий, особенно если готовишься по нескольким предметам. На первом месте в моём дневном расписании стояла отработка олимпиадных заданий и теории по какому-либо блоку, а уже потом — всё остальное.

Вот план подготовки к олимпиадам по обществознанию и праву, которые я разработал вместе со своим учителем.

Узнайте критерии оценивания

Для победы в олимпиадах стоит знать критерии оценивания и понимать, что именно ждут от вас разработчики и эксперты. Выполняя задания, требующие развёрнутого ответа, нужно быть логичным и последовательным, не допускать повторов и подмены понятий.

Учитесь быстро запоминать материал

1. Графические зарисовки. Рисунки, схемы и диаграммы помогают систематизировать материал и быстрее усваивать даже сложную информацию.
2. Деление информации на структурированные блоки — частями материал учить проще.
3. Стикеры. Я записывал информацию на цветном стикере и наклеивал его над столом или где-то ещё, чтобы он постоянно был перед глазами.
4. Решение тестов. Они помогают закрепить полученные знания.
5. Ассоциации. Чтобы запомнить материал, я придумывал к ней ассоциацию и потом с её помощью легко вспоминал выученное.

Заручитесь поддержкой сильных преподавателей

В седьмом классе я заняла первое место в школьной олимпиаде по русскому языку. В восьмом к нам пришла сильная учительница по русскому и литературе, которая заметила мой интерес и предложила серьёзно готовиться к олимпиадам. Я начала ходить на факультативы — 2 раза в неделю по 2–3 часа.

В дополнение к школьным занятиям я купила [курс по русскому языку](#) в «Фоксфорде». Преподавателем был Никита Змановский, который сам выиграл две олимпиады, сейчас учится в Высшей школе экономики и в курсе последних тенденций в лингвистике.

Так я училась у разных преподавателей: у того, кто хорошо разбирается в основах, и у того, кто больше понимает в современной лингвистике.

Начните участвовать как можно раньше

Результаты Всероса действительно в течение четырёх лет: если вы начнёте участвовать с восьмого класса, то у вас будет больше шансов занять призовое место и заранее гарантировать себе поступление.

Активной подготовкой я советую заниматься в 8–9 классе, поскольку к этому времени вы успеете достаточно познакомиться с предметом и вас не будет отвлекать ЕГЭ. Следует

готовиться сразу к нескольким олимпиадам по тому предмету, который вы выбрали. Решая задачи разных типов, вы получите хороший опыт.

Обязательно отдыхайте

Во время подготовки к олимпиадам мой учебный день выглядел примерно так:

- занятия в школе;
- на переменах или в окнах между уроками — изучение словарей в библиотеке или просмотр лекций известных лингвистов Зализняка или Плунгяна;
- после уроков — факультатив со школьным учителем или онлайн-уроки в «Фоксфорде» по русскому языку.

По выходным тоже старалась заниматься — мне казалось, что я делаю недостаточно. Сейчас я понимаю, что нужно было делать больше перерывов в учёбе, потому что под конец года я очень устала. Лучшим отдыхом в то время для меня были встречи с друзьями: с ними получалось отвлечься и немного переключиться.

Не бойтесь отстаивать своё мнение

Когда в конце заключительного этапа я увидела свои баллы, то поняла, что прохожу в призёры. Однако воспользовалась возможностью и обсудила спорные моменты с составителем. Я подошла к нескольким профессорам: не со всеми диалог получился приятным — им тоже не хотелось признавать свои ошибки. В итоге я смогла убедить оппонентов и набрала 4 дополнительных балла.

Не готовьтесь в одиночку

При подготовке к олимпиаде в течение года накапливается усталость, поэтому лучше заранее заручиться поддержкой. Найдите школьного преподавателя, который будет знать, что вы готовитесь к олимпиаде, поможет с материалами и проверит творческое задание.

Соберите одноклассников и вместе с ними решайте олимпиадные задачи. Также полезно познакомиться с другими олимпиадниками, с которыми можно обсудить общие проблемы, например, в группе «Типичный олимпиадник» во «ВКонтакте» или на [форуме «Покори Воробьёвы горы!»](#).

Занимайтесь при любой возможности

На уроках. Я занималась вместе с другом, и мы договорились с нашей учительницей по обществузнанию, что на её уроках будем готовиться к олимпиадам. С предметами у меня не было проблем, поэтому учительница была не против и даже сама помогала разбирать задания. Во время урока мы с другом садились на заднюю парту и решали задания по сборникам и учебникам. С некоторыми учителями тоже получилось так договориться.

Дома. В свободное время я тоже постоянно занималась: обклеила всю комнату портретами философов, записывала важные факты на доске и в телефонных заметках. Даты записывала в виде напоминаний в будильнике, иллюстрации ставила на заставку телефона. С другом мы тоже часто переписывались — задавали друг другу проверочные вопросы.

Чередуйте учёбу и физические нагрузки

Весь год я жила в очень напряжённом графике: приходя домой, садилась заниматься, участвовала в онлайн-этапе одной из олимпиад или вообще уезжала на очный тур в другой город.

В это время мне не хватало общения с семьёй: мы встречались только во время ужинов. К счастью, несколько раз удалось всем вместе выехать покататься на лыжах. Спорт и физическая активность для меня — отличная разгрузка.

Также я тренер по спортивным бальным танцам — в перерывах между уроками и подготовкой к олимпиадам ходила заниматься с детьми. Так я давала голове отдохнуть и переключиться.

Не сдавайтесь

Однажды у меня случилась череда проигрышей. Хотелось всё бросить и просто сосредоточиться на ЕГЭ. Пару раз я ложилась спать с мыслями, что больше не буду готовиться, но утром просыпалась с новыми идеями, что ещё можно доучить.

Также меня здорово поддерживали родители: «Ты уже такой путь прошла, поздно отступать».

В результате наш с другом план подготовки сработал. «Покори Воробьёвы горы!» была последней олимпиадой, в которой я участвовала, и именно на ней я заняла призовое место. Благодаря этому я поступила в Высшую школу экономики на специальность «Государственное и социальное управление». Друг тоже занял призовое место и поступил в Вышку в Питере.

Полюбите предмет

Довольно сложно просто взять и что-то полюбить, но если участвовать в олимпиадах только ради льгот при поступлении, то азарт быстро пройдёт. То же самое с высшим образованием: получать его просто ради корочки, я думаю, бессмысленно.

Если же идёшь за знаниями, то, конечно, нужно поступать в вуз на любимую специальность. Лучшая работа — та, которая приносит удовольствие. Иначе это не работа, а мучение.

Не забывайте про русский язык и пишите сочинения

Когда из-за досадной арифметической ошибки я потерял льготу поступления без вступительных испытаний, меня спас хороший результат по русскому. Обязательно в течение 11 класса пишите сочинения и прорешивайте первую часть. Поначалу это сложно, особенно когда приоритетно готовишься к физике и математике. Однако это важно, и не только для поступления: грамотная и культурная речь поможет налаживать контакты с новыми знакомыми, работодателями и коллегами.

Переключайтесь

Чтобы морально не перегореть и не подпортить себе здоровье во время интенсивной подготовки, советую переключаться на другие занятия. Например, очень хорошо помогает спорт.

Я знал парня, который все 8–9 классы занимался только химией, в 9 классе был на Всеросе по химии, а в 10 уже видеть её не мог. В итоге он поступил на факультет радиотехники в Екатеринбурге. Это не самый плохой вариант, но, думаю, он мог легко поступить на химфак МГУ, если бы занимался чем-то ещё кроме химии.

Не волнуйтесь

Паника — частый бич участников олимпиад. Когда я пришёл на Московскую олимпиаду по физике, то почему-то очень испугался страшных и нестандартных задач. В итоге так разволновался, что почти ничего не решил.

У меня так было в самом начале олимпиадного пути: я думал не о заданиях, а о том, как бы не выступить плохо. С каждой же решённой олимпиадой чувствовал себя увереннее, поэтому советую участвовать в олимпиадах как можно больше.

Полюбите предмет

Довольно сложно просто взять и что-то полюбить, но если участвовать в олимпиадах только ради льгот при поступлении, то азарт быстро пройдёт. То же самое с высшим образованием: получать его просто ради корочки, я думаю, бессмысленно.

Если же идёшь за знаниями, то, конечно, нужно поступать в вуз на любимую специальность. Лучшая работа — та, которая приносит удовольствие. Иначе это не работа, а мучение.

Не забывайте про русский язык и пишите сочинения

Когда из-за досадной арифметической ошибки я потерял льготу поступления без вступительных испытаний, меня спас хороший результат по русскому. Обязательно в течение 11 класса пишите сочинения и прорешивайте первую часть. Поначалу это сложно, особенно когда приоритетно готовишься к физике и математике. Однако это важно, и не только для поступления: грамотная и культурная речь поможет налаживать контакты с новыми знакомыми, работодателями и коллегами.

Переключайтесь

Чтобы морально не перегореть и не подпортить себе здоровье во время интенсивной подготовки, советую переключаться на другие занятия. Например, очень хорошо помогает спорт.

Я знал парня, который все 8–9 классы занимался только химией, в 9 классе был на Всеросе по химии, а в 10 уже видеть её не мог. В итоге он поступил на факультет радиотехники в Екатеринбурге. Это не самый плохой вариант, но, думаю, он мог легко поступить на химфак МГУ, если бы занимался чем-то ещё кроме химии.

Не волнуйтесь

Паника — частый бич участников олимпиад. Когда я пришёл на Московскую олимпиаду по физике, то почему-то очень испугался страшных и нестандартных задач. В итоге так разволновался, что почти ничего не решил.

У меня так было в самом начале олимпиадного пути: я думал не о заданиях, а о том, как бы не выступить плохо. С каждой же решённой олимпиадой чувствовал себя увереннее, поэтому советую участвовать в олимпиадах как можно больше.

Заслужите доверие преподавателей

Я придерживался принципа «выполняй маленькие правила, нарушай большие». Например, в начале учебного года выделил несколько месяцев, чтобы тщательно заниматься теми школьными предметами, по которым отставал. В течение этого времени я выполнял домашние задания, не пропускал уроки и выстроил хорошие отношения с преподавателями. В результате доверие, которое я заслужил среди учителей, начало работать на меня: через несколько месяцев прилежной учёбы я смог договориться о свободном посещении. Так, большую часть года я готовился к олимпиадам, а домашние задания делал по возможности.

Запаситесь временем и много занимайтесь

Советую самостоятельно освоить школьный уровень химии летом или в начале года. Так у вас будут хорошие отношения со школьным учителем и теоретическая база, чтобы решать олимпиадные задания.

Также прорешивайте побольше задач прошлых олимпиад. Задачи по химии требуют особой тренировки — нужно выделить много времени, чтобы начать в них разбираться. Для закрепления знаний занимайтесь в школьной лаборатории. Практические опыты помогут лучше понимать логику задач в практической части олимпиады.

Тренируйте логическое мышление и изучайте другие предметы

Всероссийская олимпиада более сложная, чем остальные олимпиады по химии. Она требует логического мышления и знания по другим предметам: физике, математике и химии. Их не нужно изучать углублённо, но основные понятия важно знать.

Также советую пройти курс по биохимии. Я прошёл курс Никиты Сергеевича Шлапакова в «Фоксфорде», и он мне очень помог продвинуться. Вопросы по биохимии встречаются именно на Всероссийской олимпиаде, а в школе никто не объясняет, как их решать.

Подавайте апелляцию

На олимпиадах по химии апелляция особенно важна и часто даёт участникам дополнительные баллы. За все 3 года участия в олимпиаде мои работы ни разу не оценивали полностью, что-нибудь всегда упустили.

Члены комиссии хорошо понимают, что можно придумать разные решения для одной и той же задачи по химии. Главное — объяснить им свой ответ. Не врываться в аудиторию и не кричать, а спокойно рассказать, что в вашей работе недооценили. Так я на апелляции смог добавить 12,25 балла к своей изначальной оценке.