СО8А

БОНУСНЫЙ РАБОЧИЙ ЛИСТ • ПРОСТРАНСТВО ЗНАНИЙ

КАРТА ДЕКОМПОЗИЦИИ НАВЫКА И ТРЕКЕР ОСОЗНАННОЙ ПРАКТИКИ НА 30 ДНЕЙ

1. Целевая компетенция (крупный навык):	
2. Измеримый результат через 30 дней (артефакт / кейс):	
3. Источник обратной связи (наставник / метрики / ИИ):	

БЛОК 1. ДЕКОМПОЗИЦИЯ НАВЫКА ПО НЕДЕЛЯМ (ПРАВИЛО 24 ЧАСОВ)

Спринт	Микронавык (узкий кирпичик)	Боевая задача (применить за 24 ч)	Критерий качества
Неделя 1			
Неделя 2			
Неделя 3			
Неделя 4			

БЛОК 2. ТРЕКЕР ЕЖЕДНЕВНОЙ ОСОЗНАННОЙ ПРАКТИКИ (30 ДНЕЙ × 30–45 МИНУТ ФОКУСА)

Этап	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Главный инсайт недели и разбор главной ошибки
Неделя 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Неделя 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Неделя 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Неделя 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Дни 29–30	☐	☐	—	—	—	—	—	**Финал: объяснить тему по методу Фейнмана и оформить кейс**

Правило осознанной практики: работайте в «зоне ближайшего развития» (сложность на 10–15% выше комфортного уровня), применяйте новое знание в течение 24 часов и фиксируйте разбор каждой ошибки.