СО8А

ПРОСТРАНСТВО ЗНАНИЙ • КАРЬЕРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

# ТРЕКЕР 100 ЧАСОВ ОСОЗНАННОЙ ПРАКТИКИ (ПЛАН НА 90 ДНЕЙ)

Рабочий лист по методике Андерса Эрикссона: декомпозиция навыка, журнал ошибок и сетка тренировок в зоне растяжки

**КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТИМ ТРЕКЕРОМ (ПРОСТАЯ ИНСТРУКЦИЯ ЗА 4 ШАГА):**

• **Шаг 1. Разложите навык на 4 микроузла (Раздел 1 — разово, 10 минут).** Не пытайтесь учить тему «целиком». Выделите 4 конкретных элемента, которые дают 80% результата, и подберите способ проверки.

• **Шаг 2. Проведите тренировку в зоне растяжки (60–75 минут в день).** Работайте над одним узлом на уровне +10–15% сложнее привычного без телефона и отвлечений.

• **Шаг 3. Запишите главную ошибку и эталон (Раздел 2 — сразу после занятия, 3 минуты).** Фиксируйте каждый сбой: разбор ошибки запускает миелинизацию нейронных связей и ускоряет рост.

• **Шаг 4. Закрашивайте пройденные часы в сетке 100 часов (Раздел 3 — каждый день).** Отмечайте по 1 квадрату за каждый час фокуса, двигаясь через отметки 10, 40, 80 и 100 часов к итоговому проекту.

## РАЗДЕЛ 1. ДЕКОМПОЗИЦИЯ ЦЕЛЕВОГО НАВЫКА (20% УЗЛОВ = 80% РЕЗУЛЬТАТА)

**Целевой навык: _____ Итоговый проект на 100-м часе: _____**

| Узел | Конкретный микронавык (что тренируем) | Упражнение в зоне растяжки (+12%) | Источник обратной связи |
|---|---|---|---|
| *Пример* | *Аргументация научного тезиса* | *Собрать 3 контраргумента за 15 мин* | *ИИ-спарринг / научрук* |
| Узел 1 | | | |
| Узел 2 | | | |
| Узел 3 | | | |

## РАЗДЕЛ 2. ЖУРНАЛ ОШИБОК И КОРРЕКЦИИ (ТОПЛИВО ДЛЯ РОСТА МИЕЛИНА)

| Час № | Какая ошибка / сбой возникли | Как выглядит эталон (правильный шаг) | Статус отработки |
|---|---|---|---|
| *Час 4* | *Перегрузил слайд текстом вместо вывода* | *1 мысль = 1 заголовок + 1 график* | *[✓] Исправлено на 5-м ч.* |
| | | | [ ] В работе [ ] Снято |
| | | | [ ] В работе [ ] Снято |
| | | | [ ] В работе [ ] Снято |

## РАЗДЕЛ 3. СЕТКА ПРОГРЕССА 100 ЧАСОВ (ЗАКРАШИВАЙТЕ 1 КЛЕТКУ ЗА КАЖДЫЙ ЧАС ФОКУСА)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | **10** | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | **40** | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
| 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 |
| 76 | 77 | 78 | 79 | **80** | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | **100** |

**Контрольные рубежи: [10 ч] Базовые кирпичики • [40 ч] Уровень практика • [80 ч] Скорость без подсказок • [100 ч] Вход в ТОП-5% и проект-экзамен**