

ЦЕЛЬ ПО SMART

Выполнил студент 4 курса

Группы 13.1-503

Жуков Павел

Пробежать 70 километров за 10 дней

SPECIFIC
конкретный

TIME BOUND
ограниченный во
времени

MEASURABLE
Измеримый

RELEVANT
значимый

ACHIEVABLE
достижимый

Specific: Конкретный

- Цель по SMART должна быть конкретной, что увеличивает вероятность ее достижения. Понятие «Конкретный» означает, что при постановке цели точно определен результат, который Вы хотите достичь.
- Цель которую я поставил для достижения:
Пробежать 70 километров за 10 дней

Measurable: Измеримый

- ▣ Цель по SMART должна быть измеримой. На этапе постановки цели необходимо установить конкретные критерии для измерения процесса выполнения цели.
- ▣ Цель будет достигнута если я пробегу 70 километров за 10 дней, а также зафиксирую результат.

Attainable: Достижимый

- ▣ Цели по SMART должны быть достижимы, так как реалистичность выполнения задачи влияет на мотивацию исполнителя. Цель является достижимой, так как есть определенная задача, которая может быть мной выполнена.

Relevant: Значимый

- ▣ Для определения значимости цели важно понимать, какой вклад решение конкретной цели внесет в жизнь.
- ▣ Цель является значимой, так как я смогу увеличить свой объем пройденной дистанции и этим лучше подготовиться к соревнованиям.

Time bound: Ограниченный во времени

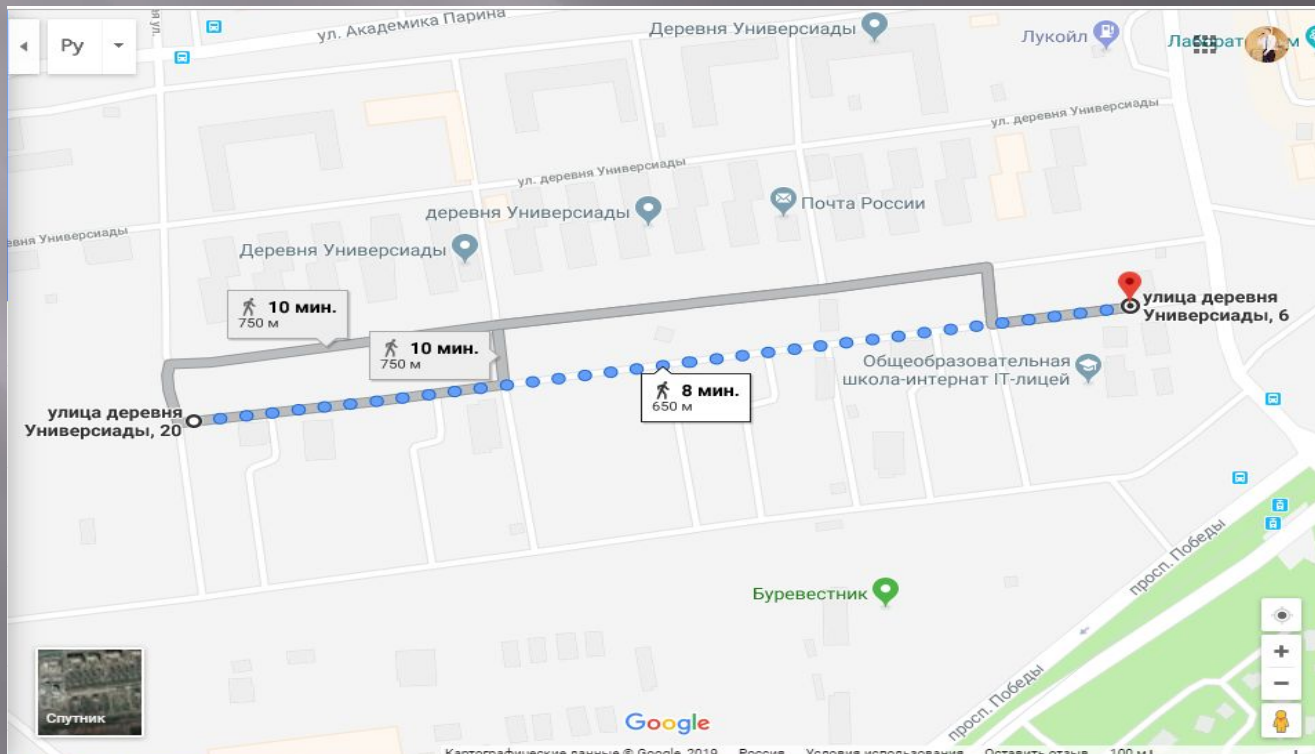
- ▣ Цель по SMART должна быть ограничена по выполнению во времени, а значит должен быть определен финальный срок, превышение которого говорит о невыполнении цели.
- ▣ Цель ограничена по времени, так как ее срок – 10 дней.
- ▣ Конкретно с 1 по 10 апреля.

День 1

- ▣ Во-первых, я решил, что буду выходить на пробежку отдельно от тренировочного процесса и буду «добегать» каждый день так, чтобы в сумме получалось 7 километров за день.
- ▣ Во-вторых, измерил круг на территории ДУ, по которому я выходил бегать. Он равен примерно 1400 метров по Google maps.
- ▣ В первый день я пробежал около 6 километров на тренировке, а также вечером пробежал 2 круга по 1400 метров.

День 1

- В итоге в первый день получилось 9 километров
- Замеры круга



День 2

- ▣ Я преодолел 7 километров на тренировке, а также пробежал вечером 2 круга, то есть 2.8 километра. Учитывая то, что до самого круга мне нужно добежать около 200 метров, а затем вернуться, то вечером я пробежал примерно 3 километра.
- ▣ В итоге за второй день я пробежал 10 км.

День 3

- ▣ На тренировке – 4 километра
- ▣ На вечерней пробежке – 3 километра
- ▣ За день – 7 километров
- ▣ Сумма за 3 дня – 26 километров.

День 4

- ▣ В четвертый день я не тренировался, так как в этот день по графику нет тренировки, но вечером я вышел побегать и пробежал 5 кругов по 1.4 км, то есть 7 км.

День 5

- ▣ На тренировке – 6 километров.
- ▣ Вечером я бегать не выходил.

День 6

- ▣ Я пропустил тренировку, но нашел себе немного времени и просто так пробежался примерно один километр.
- ▣ В сумме за 6 дней – 40 километров.

День 7

- ▣ В этот день я участвовал в соревнованиях и вышел пробежаться только вечером и пробежал 5 кругов по 1.4 км, то есть 7 км.

День 8

- ▣ На тренировке я пробежал 8 километров
- ▣ Вечером на пробежку я не выходил

День 9

- ▣ В этот день на тренировке я пробежал 12 километров
- ▣ На вечернюю пробежку я снова не вышел.
- ▣ В сумме за 9 дней я пробежал – 67 км.
На последний осталось всего 3 км.

День 10

- ▣ На тренировке – 15 километров.
- ▣ Итог – 82 километра за 10 дней.

Заключение

Я достиг поставленной цели и перевыполнил ее

Спасибо за внимание