

НАУЧНО-КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР DISSERTOP
МЕТОДОЛОГИЯ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И
ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

АКАДЕМИЧЕСКИЙ РЕГЛАМЕНТ ПЛАНИРОВАНИЯ
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ПРОЦЕССА И ПОДГОТОВКИ
ДИССЕРТАЦИИ (ГОСТ 7.32 / ВАК)

Настоящий регламент определяет структуру долгосрочного и оперативного тайм-менеджмента исследователя при написании кандидатской (докторской) диссертации в соответствии с нормативами ГОСТ 7.32-2017 («Отчет о научно-исследовательской работе») и требованиями ВАК РФ. Регламент оптимизирует когнитивную нагрузку ученого, исключая синдром академического выгорания и систематизируя работу с источниками, экспериментальными данными и научными статьями. Методическая поддержка: <https://dissertop.ru/>.

1. Календарно-тематический план подготовки диссертации по горизонтам планирования

Эффективный академический тайм-менеджмент базируется на декомпозиции диссертационного проекта на три горизонта: стратегический (3-летний цикл аспирантуры/соискательства), тактический (семестровые контрольные точки) и операционный (недельные спринты глубокой концентрации Deep Work) [1, с. 52]:

Горизонт / Период	Содержание этапа	Трудоемкость и методы контроля	Ожидаемый академический результат
1-й год (Семестры 1–2)	Формирование научного аппарата, критический анализ 150+ источников, обоснование новизны.	15–20 часов в неделю глубокого чтения; матрицы сравнения концепций; сдача канд. минимума.	Глава 1 (теоретико-методологическая); 1 статья в издании Перечня ВАК (K2/K3).
2-й год (Семестры 3–4)	Эмпирическое исследование, математическое моделирование, сбор данных, апробация на конф.	20–25 часов в неделю; статистические пакеты (R, Python, SPSS); лабораторные журналы.	Глава 2 (аналитическая/расчетная); 2 статьи ВАК (K1/K2), участие в 2 международных конф.
3-й год (Семестры 5–6)	Разработка авторских рекомендаций, синтез результатов, оформление рукописи и автореферата.	25–30 часов в неделю; нормоконтроль по ГОСТ 7.0.11; проверка на оригинальность (Антиплагиат).	Глава 3; полный текст диссертации; автореферат; предзащита на профильной кафедре.

2. Правила оперативного тайм-менеджмента исследователя (Недельный цикл)

В недельном расписании ученого закрепляются непересекающиеся блоки времени: 1) «Deep Work» (утренние часы 9:00–12:00, строго без почты и мессенджеров) — создание концептуального текста; 2) «Исследовательский анализ» (13:00–16:00) — обработка данных и расчеты; 3) «Административная рутина» (16:30–18:00) — ответы на рецензии, коммуникация с кафедрой и нормоконтроль [2, с. 91].

Список рекомендованных академических источников

- ГОСТ 7.32-2017. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления. — М.: Стандартинформ, 2018. — 35 с.

2. Радаев В. В. Как организовать и представить исследовательский проект: 75 простых правил. — М.: ИД ГУ ВШЭ, 2021. — 204 с.
3. Кузин Ф. А. Кандидатская диссертация. Методика написания, правила оформления и порядок защиты. — М.: Ось-89, 2020. — 224 с.
4. Научный тайм-менеджмент и проектное управление в академической среде / Научно-консультационный центр DisserTop. — М., 2025. — 156 с. Режим доступа: <https://dissertop.ru/>