

Частное учреждение дополнительного профессионального образования «ЭММенеджмент»
620142 г. Екатеринбург, Степана Разина дом 16 офис 412

Приказ № _____ от _____.2026
Утверждаю Директор: _____ И. А. Тимофеева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Бесплатные нейросети

Форма обучения: дистанционная

Срок реализации – 2 недели (25 часов)

Екатеринбург, 2026 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	5
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	10
4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	12
5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	21
6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	27
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	28

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки выпускника по данному направлению подготовки и профилю и включает в себя: учебный план; рабочие программы учебных дисциплин и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся, а также календарный учебный график и методические и оценочные материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии.

Цель программы

Программа за 2 недели научит использовать **бесплатные нейросети** для ежедневных задач: тексты, презентации, схемы, аналитика, изображения без затрат на платные подписки.

Категория слушателей

Программа предназначена для специалистов любого профиля, которые хотят системно внедрить нейросети для роста эффективности себя и карьеры, специалисты любых профилей, студенты, предприниматели, кто хочет внедрить ИИ бесплатно.

Объем программы — 25 академических часов (9,5 ч. видеолекций + 15,5 ч. практической самостоятельной работы).

Форма обучения: дистанционная.

Виды занятий при организации дистанционного обучения:

- видеолекция в записи;
- разработанные педагогом презентации и рабочая тетрадь (раздаточный материал);
- фрагменты и материалы образовательных интернет-ресурсов.

Режим учебных занятий: при освоении основной части программы предполагается 9,5 ак. часов видеолекций, 15,5 ак. часов практической самостоятельной работы слушателей. Учебные занятия проводятся без отрыва от работы. Теоретические и практические занятия проводятся в режиме онлайн с использованием средств современных информационных технологий и сервисов.

Обучение платное.

Набор группы происходит каждые 3 месяца.

Документы, необходимые для зачисления:

- Ксерокопия паспорта;
- Ксерокопия документа о предшествующем образовании с присвоенной квалификацией*

* К освоению дополнительных профессиональных программ допускаются: лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Зачисление в группу происходит после заключения договора на оказании образовательных услуг и внесении слушателем оплаты.

Освоение дополнительных профессиональных образовательных программ завершается итоговой аттестацией обучающихся в форме зачета.

Лицам, успешно освоившим соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы о квалификации: удостоверение о повышении квалификации.

Нормативные документы, используемые для разработки программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.11.2013) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2014)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Область применения.

Настоящая программа «Бесплатные нейросети» устанавливает минимальные требования к знаниям и умениям слушателя и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

2. Цели освоения дисциплины.

Целями освоения дисциплины являются:

- дать слушателям представление о возможностях современных нейросетевых сервисов и ИИ-инструментов;
- научить слушателей подбирать подходящий инструмент под конкретную задачу;
- развить навык эффективного взаимодействия с ИИ-моделями (формулирование запросов, оценка результатов, интеграция в рабочие процессы);
- продемонстрировать варианты оптимизации привычных рабочих процессов;
- дать основу для дальнейшего углубленного изучения ИИ-моделей и расширения сферы применения нейросетей;
- сформировать у слушателей навыки безопасной и этичной работы с нейросетями, включая обезличивание данных, распознавание рисков (утечка, галлюцинации, нарушение авторских прав) и соблюдение корпоративных и правовых норм;
- научить слушателей создавать профессиональный контент (тексты, презентации, схемы, изображения, видео) без привлечения узких специалистов, используя нейросетевые инструменты (Gamma.App, Napkin AI, Qwen, Nano Banana, Flux, Leonardo, Gemini, Luma и др.);
- развить у слушателей умение измерять и демонстрировать экономическую эффективность внедрения ИИ: рассчитывать экономию времени (от 10+ часов в неделю), составлять отчеты для руководства и собирать портфолио из 15+ выполненных работ;
- обеспечить практическое освоение слушателями не менее 7 нейросетевых сервисов (ChatGPT, DeepSeek, Qwen, Gamma.App, Napkin AI) с анализом их плюсов, минусов и сценариев применения;
- научить слушателей применять продвинутые техники промпт-инжиниринга для получения точных результатов с первого запроса и быстрой итеративной доработки ответов;
- дать слушателям инструменты для юридически безопасного использования ИИ, включая знание судебных практик, правил самопроверки и методов обезличивания рабочих документов;
- сформировать навык составления персональной «Карты рутины» и «Карты делегирования ИИ» для устойчивого высвобождения 10+ часов в неделю.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

В результате освоения дисциплины слушатель должен:

Знать:

1. Базовые принципы работы нейросетей и ИИ

- Как устроены языковые модели (ChatGPT, DeepSeek, Qwen) и чем они отличаются друг от друга: скорость, точность, бесплатные лимиты, работа с файлами.
- Более 7 ключевых типов генеративных нейросетей: для текста, изображений, видео, презентаций, схем, аналитики — и под какие задачи каждый подходит.
- Почему нейросети могут ускорять выполнение задач в 2-5 раз.
- Какие типы нейросетей существуют (текст, изображения, видео, аналитика) и под какие задачи они применяются.

2. Технологии эффективного промптинга.

- 5 правил идеального промпта с отработкой на практике — без платных курсов и наставников.
- Структуру «идеального запроса», который дает нужный результат с первого раза бесплатно.
- Методы повышения точности ответов до 80–90% с первого запроса — без доплат за

«улучшенные» версии.

- Алгоритмы доработки ответа нейросети — своими силами и бесплатно.

3. Цифровая гигиена и безопасность

- 10 правил безопасной работы с нейросетями: какие данные нельзя передавать и как бесплатно обезличивать документы перед загрузкой.
- 3 типа рисков: утечка данных, галлюцинации (фактические ошибки), нарушение авторских прав — и как их избежать без покупки «защищенных» версий.
- Как проверять ответ нейросети на достоверность: метод «перекрестного запроса» и обращение к первоисточникам.
- Принципы ответственного использования ИИ.
- Требования к работе с персональными и корпоративными данными.
- Подходы к формированию внутреннего регламента использования ИИ.
- Этические ограничения и риски.
- Как использовать нейросети бесплатно и безопасно.

4. Автоматизация рабочих процессов

- 10+ типовых задач, которые можно бесплатно делегировать нейросетям — от составления отчета до генерации карточек товаров.
- Как составить «Карту рутины» и провести анализ задач по формуле: задача → время сейчас → нейросеть → время после → реальная экономия в часах и деньгах (без скрытых подписок).
- Какие задачи можно делегировать нейросетям (10+ примеров) — и как внедрять нейросети в работу без потери качества и без бюджета.
- Как внедрять ИИ в работу без потери качества, и не нарушая законодательство.

5. Принципы создания контента с использованием нейросетей Qwen, Gamma.App, Napkin AI, Nano Banana, Flux, Leonardo, Gemini, Luma и др.

- Как создавать тексты, изображения, видео и презентации с помощью ИИ — без покупки дорогих инструментов.
- Основы генерации визуального контента без навыков дизайна — только бесплатные нейросети.
- Принципы адаптации контента под разные каналы (соц. сети, презентации, сайты) с помощью бесплатных ИИ-инструментов.
- Методы повышения качества контента через ИИ — без доплат за «премиум»-функции.

6. Инструментарий нейросетей для конкретных задач

- 7+ бесплатных нейросетей (ChatGPT, DeepSeek, Qwen, Gamma.App, и другие) — что реально работает без вложений:
 - Текст: ChatGPT, DeepSeek, Qwen
 - Презентации: Gamma.App
 - Схемы и визуализация: Napkin AI
 - Личный AI-ассистент Qwen
 - Поиск и аналитика: DeepSeek
 - Генерация изображений при помощи моделей Nano Banana, Flux, Leonardo, Gemini, Luma и др. через универсальную нейросеть Gamma.App
 - Поиск и аналитика: DeepSeek.
- Плюсы и минусы каждого инструмента: бесплатные лимиты, качество результата, языки, скорость работы — чтобы не платить там, где можно получить то же самое бесплатно.

Уметь:

1. Выбирать и применять нейросеть под конкретную задачу

- Подбирать подходящий инструмент за 30-60 секунд (текст, аналитика, визуал, поиск) — без дорогих консультантов.
- Определять, какая нейросеть даст лучший результат по скорости и качеству — и все бесплатно.
- Снижать время на выбор инструмента с 10-15 минут до 1 минуты — без покупки платных агрегаторов.

2. Писать промпты, которые дают результат с первого раза
 - Составить промпт по продвинутым техникам промпт-инжиниринга — своими силами и бесплатно.
 - За 3 минуты получить: пост для соц. сетей, текстовые документы, сценарий мероприятия, аналитическую сводку — без копирайтеров и маркетологов.
 - Исправить неудачный ответ за 2 уточняющих промпта — без доплат за повторные запросы.
3. Работать с текстом и аналитикой через нейросети
 - С помощью DeepSeek за 5 минут бесплатно: проанализировать KPI отдела продаж, составить текстовый документ по корпоративному шаблону, проверить изменения в законодательстве.
 - С помощью ChatGPT за 3 минуты бесплатно: суммаризировать большой текст, выделить главные мысли, сделать выводы.
 - Проводить анализ любых данных и делать из них эффективные выводы и отчеты — без покупки платных аналитических платформ.
4. Создавать контент (тексты, визуал, видео) без привлечения специалистов
 - С помощью Gamma.App за 2 минуты бесплатно: создать презентацию на 10 слайдов с анимацией и адаптировать под соц. сети.
 - С помощью Qwen за 3 минуты бесплатно: сгенерировать изображения для контента, создать профессиональное фото для портфолио без фотосессии, объектную съемку товара без фотографа, сгенерировать видео из карточек товара или текстового описания.
 - Создавать изображения, карточки товара, короткие видео Reels при помощи нейросети для контента и продвижения в соц. сетях с нейросетями Qwen, Gamma.App, Napkin AI, Nano Banana, Flux, Leonardo, Gemini, Luma и др.
5. Соблюдать безопасность и этику
 - За 2 минуты обезличить конфиденциальный документ перед загрузкой в нейросеть — бесплатными инструментами и своими руками.
 - Распознать опасный промпт, за который можно впоследствии понести ответственность — без юристов.
 - Составить регламент по использованию ИИ для своей компании (3-5 страниц) — полностью бесплатно и без привлечения внешних консультантов.
6. Измерять и демонстрировать эффективность
 - Рассчитывать экономию времени при работе с нейросетями: было → стало → выгода — без скрытых подписок.
 - Составлять аргументированный отчет для руководителя о внедрении ИИ с цифрами и примерами — своими силами и бесплатно.
 - Собрать портфолио из 15+ работ для демонстрации навыков при трудоустройстве или повышении.

В результате освоения программы слушатель приобретает прикладные навыки использования нейросетей, позволяющие:

- Выполнять задачи в 2–5 раз быстрее — без найма дополнительных сотрудников.
- Снижать нагрузку за счет автоматизации до 50% — и все бесплатными инструментами.
- Повышать качество работы и аналитики — без покупки платных подписок.
- Увеличивать свою ценность как специалиста на рынке труда — инвестируя только свое время, а не бюджет.

Портфолио выпускников содержит:

- **Банк промптов (60+ шаблонов под реальные задачи)** (для генерации текстов, аналитики, отчетов, визуального контента и исследований, а также для автоматизации типовых рабочих операций в таких нейросетях, как ChatGPT, DeepSeek, Qwen, Gamma.App, Napkin AI)
- **Матрица нейросетей и профессиональных сфер** (памятка соответствия между типами задач — работа с текстом, анализ данных, создание контента — и категориями специалистов для оптимизации внедрения ИИ-инструментов в организации)
- **Анализ 5 ключевых компетенций**, которые развивают нейросети, с пониманием, как каждая компетенция закрывает конкретную рабочую боль
- **Карта рутины и делегирования ИИ** (выявление задач, которые можно делегировать нейросетям, расчет времени «до/после», определение зон для внедрения)
- **Гайд «Как ставить задачи нейросетям, чтобы они работали как профи»** (роль, контекст, конкретность, формат, ограничения — с примерами и чек-листом самопроверки)
- **6 рабочих кейсов с DeepSeek** (текст с нуля, редактирование, анализ отдела продаж, отчет по показателям из загруженного документа, создание Excel-файла по запросу, анализ кандидата по резюме и критериям + мониторинг актуальных редакций законов)
- **Документы по корпоративному шаблону** (автоматическое создание по утвержденной форме)
- **Фотосессия для портфолио (5+ фото)** (генерация с нуля)
- **Анализ и автоматизация рабочих процессов** (выявление задач, формирование карты рутины, расчет времени «до / после», определение зон для внедрения ИИ)
- **Аналитические отчеты и рабочие документы** — создание документов по утвержденным шаблонам, аналитические сводки, формирование протоколов встреч, консолидированный отчет в Excel (анализ файлов, поиск аномалий и проблем в данных).
- **Готовая презентация (10+ слайдов)** с изображениями и схемами по текстовому запросу и готовому тексту.
- **10+ изображений по промпту с нуля** для соц. сетей и карточек товаров
- **Фотосессия для портфолио (5+ фото)** — генерация с нуля.
- **Адаптация контента под соц. сети за 2 минуты** — визуализация данных, генерация изображений, фотосессия для портфолио, Reels.
- **7+ визуальных схем** — диаграммы, схемы процессов, визуальное представление сложной информации (Napkin AI).
- **Создание одностраничного сайта (landing page)** для портфолио
- **6 рабочих кейсов с DeepSeek** — текст с нуля, редактирование, анализ отдела продаж, отчет по показателям из загруженного документа, создание Excel-файла по запросу, анализ кандидата по резюме и критериям, а также мониторинг актуальных редакций законов.
- **Отчет об эффективности внедрения ИИ** (сравнение показателей «до / после», расчет экономии времени, демонстрация результатов внедрения с цифрами и примерами)
- **Гайд «Как ставить задачи нейросетям, чтобы они работали как профи»** — роль, контекст, конкретность, формат, ограничения с примерами и чек-листом самопроверки.
- **Кодекс осознанного использования ИИ** — правила человеческого контроля над решениями нейросети.
- **Список правил и чек-лист по безопасной работе с нейросетями** (включая чек-лист безопасности контента).

Категории специалистов и экспертов, кому будет полезен курс:

- Специалисты любого профиля;
- Специалист по работе с ИИ-инструментами;
- Специалист, работающий с визуальным, аудио и текстовым контентом;
- Менеджер маркетплейсов;
- Офис-менеджер;
- Ассистент руководителя;
- HR специалист/менеджер;
- Контент-мейкер с использованием ИИ;
- Педагог/специалист по обучению взрослых;
- Методологи;
- Менеджер по корпоративной культуре;
- Ассистент по мультимедийным проектам с применением нейросетей;
- Специалист по генеративному контенту;
- Помощник по автоматизации рабочих процессов с ИИ.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Общие требования к организации образовательного процесса

- Образовательный процесс предусматривает следующие виды и формы учебных занятий: лекции, практические и семинарские занятия в форме видеозанятий в записи, выполнение самостоятельной работы, выполнение аттестационной работы.
- Изучение каждого раздела программы имеет практическую направленность и предполагает решение задач, предусматривающих приобретение слушателями конкретных профессиональных умений и навыков.
- Обязательные лекционные и практические занятия проводятся с применением телекоммуникационных и облачных сервисов, электронной информационно-образовательной среды.
- Программа реализуется в условиях электронного обучения, описанного в Федеральном законе от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Требования к кадровому обеспечению образовательного процесса

Реализация дополнительной профессиональной образовательной программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими, высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины. Преподаватели специальных дисциплин, должны иметь опыт деятельности в соответствующей профессиональной сфере.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Реализация дополнительной профессиональной образовательной программы обеспечивается наличием:

- доступа у каждого слушателя к информационным ресурсам, по содержанию соответствующим полному перечню дисциплин курса;
- учебно-методических, методических пособий, разработок и рекомендаций по всем дисциплинам и по всем видам занятий;
- практических заданий;
- наглядных пособий, презентаций по темам, раздаточных материалов, аудио-, видео- и мультимедийных материалов.

В образовательном процессе используются законодательные акты, нормативные документы и материалы профессионально-ориентированных периодических изданий.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Материально-техническое обеспечение дистанционного обучения включает в себя компьютер или другое устройство с доступом в Интернет, стабильное интернет-соединение, программное обеспечение для видеоконференций и учебную платформу (LMS), а также средства для аудио- и видеосвязи (микрофон, веб-камера, наушники).

Обучающиеся должны иметь возможность доступа к электронным материалам курса (тексты, презентации, видеолекции, методические материалы), а преподаватели — к системе управления обучением и инструментам для проведения вебинаров и контроля процесса обучения.

Контроль знаний

Контроль знаний проводится в конце изучения программы для оценки результатов освоения тем программы. Диагностика проводится в форме оценки итоговой проектной работы.

По темам, включенным в учебный план образовательного учреждения, выставляется итоговая оценка в форме «зачета».

Итоговый контроль производится в соответствии со шкалой:

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений, отметка
100-70%	ЗАЧЕТ
69-0%	НЕЗАЧЕТ

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН



Дополнительной профессиональной программы повышения квалификации **Бесплатные нейросети.**

Форма обучения: дистанционная

Длительность обучения: 25 академических часов

Минимальный уровень образования: средне-специальное образование

№	Наименование раздела	Всего часов	В том числе, часов		Форма контроля
			Видео лекции	Практическая самостоятельная работа	
1	Бесплатный ИИ: старт без затрат	4	1,5	2,5	зачет
1.1	5 ключевых навыков, которые необходимо развивать всем специалистам для преимущества на рынке труда и в бизнесе. Результат: - Знать основной принцип работы нейросетей. - Уметь за 30 секунд отличить бесплатный функционал от платного. Знать, как не попасть на скрытые подписки. - Знать 5 ключевых навыков, которые необходимо развивать всем специалистам в эпоху нейросетей. Понимать, как эти компетенции помогают получить преимущество на рынке труда и в бизнесе. - Уметь грамотно соотносить рабочие задачи с возможностями ИИ-инструментов для экономии времени, снижения затрат и повышения эффективности процессов. Определять специализацию ИИ-инструментов. - Знать возможности использования нейросетей без финансовых затрат. - Знать, в каких отраслях и профессиях владение нейросетями уже сегодня является необходимым требованием или критическим преимуществом.	2,5	1	1,5	

1.2	Как освободить 25% времени от рабочих задач. Карта делегирования ИИ Результат: • Уметь выбирать подходящий инструмент под рабочую и личную задачу. • Знать 5 правил работы с информацией и минимизации фактических ошибок. • Уметь делегировать рутинные задачи нейросетям (написание текстов, обработка контента, анализ данных, генерация контента фото и видео, протоколы встреч, структурирование информации, планирование и т.д.). • Уметь анализировать контент. Отличать материал, созданный ИИ и человеком. • Гайд: как отличить изображение, созданное ИИ, от работы человека.	1,5	0,5	1	
2.	Инструменты и специализация ИИ. 5 нейросетей для разных задач: ChatGPT, DeepSeek, Gamma.App, Napkin AI, Qwen	15,5	7	8,5	зачет
2.1	Матрица нейросетей: как подобрать ИИ-ассистента, который решит вашу задачу Результат: • Знать особенности 5 нейросетей: ChatGPT, DeepSeek, Gamma.App, Napkin AI, Qwen. • Знать «матрицу» соответствия между типами задач и конкретными инструментами. Научится подбирать ИИ-ассистентов для: офисных задач (составление отчетов, писем, протоколов, презентаций); анализа данных и поиска информации; генерации текстов разных форматов (статьи, посты, сценарии); создания и обработки изображений и видео; автоматизации рутинных операций; перевода и адаптации контента на разные языки.	1,5	0,5	1	
2.2	Формула эффективного промта: роль-задача-контекст-формат. 5 техник для точных и результативных ответов. Особенности, возможности и ограничения ChatGPT Результат: • Знать 5 правил продвинутых техник промт-инжиниринга для достижения нужного результата. • Знать особенности работы с ChatGPT. • Знать возможности ChatGPT. • Знать алгоритм составления промтов,	2,5	1	1,5	

	чтобы всегда получать нужный и результативный ответ. • Гайд: как ставить задачи нейросетям, чтобы они работали как профи.				
2.3	Как освободить 5 часов рабочего времени: 8 ключевых сценариев работы с мультимодальным ассистентом для анализа и генерации контента DeepSeek Результат: • Знать ключевые функции DeepSeek. • Уметь упрощать сложный текст, сохраняя смысл: перерабатывать технические, юридические и научные тексты в понятный формат за 5-10 минут (вместо 30-60 минут ручной редактуры); адаптировать контент для разной аудитории (клиенты, коллеги, топ-менеджмент) — 7-12 минут на документ; сокращать объем текста на 30-50 % без потери ключевых идей — 3-8 минут на страницу. • Уметь писать тексты с нуля (рассказы, статьи, посты для соц. сетей): генерировать черновик статьи на заданную тему за 3-5 минут; создавать пост для соц. сетей с учетом тональности бренда — 1-2 минуты на пост; писать креативные тексты (рассказы, сценарии, рекламные слоганы) — 5-10 минут на короткий формат; получать 5-10 вариантов заголовков за 2 минуты. • Уметь проводить комплексную редактуру готового текста: устранять логические противоречия: исправлять грамматические, пунктуационные и стилистические ошибки за 2-5 минут на 1 000 знаков; оптимизировать стиль изложения (деловой ↔ неформальный, упрощение сложных конструкций) — 3-7 минут на текст. • Уметь анализировать отчет по текущим показателям. Уметь его структурировать и визуально оформлять: обрабатывать отчет (продажи, маркетинг, логистика) за 5-15 минут вместо 1-3 часов ручной работы; выделять ключевые тренды и аномалии — 3-7 минут после загрузки данных;	2,5	1	1,5	

	структурировать разрозненные данные в логичную последовательность — 5-10 минут на набор показателей; готовить краткие выводы и рекомендации — 7-12 минут на итоговый документ. • Уметь создавать отчет по показателям — через загрузку документа с данными: загружать Excel/PDF/Word-файлы и получать аналитику за 3-10 минут; формировать сводные таблицы и графики — 5-15 минут на визуализацию; автоматически генерировать текстовое резюме отчета — 2-5 минут после обработки данных; экспортировать готовый отчет в нужном формате (PDF, Word) — 1-3 минуты. • Уметь создавать Excel-файл по запросу (структура, формулы, сводки): генерировать шаблон таблицы с формулами за 2-5 минут; автоматизировать расчеты (бюджеты, прогнозы, KPI) — 5-12 минут на настройку. • Уметь проводить анализ кандидата по резюме, описанию должности и заданным критериям: сопоставлять резюме с вакансией за 1-3 минуты (вместо 15-20 минут вручную); выделять сильные стороны и пробелы в опыте — 2-4 минуты на кандидата. • Уметь мониторить изменения в законах, правилах и условиях: отслеживать обновления в нормативных актах за 3-5 минут в день (вместо ежедневного ручного поиска); сравнивать версии документов («было — стало») — 2-7 минут на акт; получать уведомления о важных поправках в своей сфере — автоматически, без ручного контроля; формировать краткие сводки по изменениям — 5-10 минут на комплексный обзор.				
2.4	От идеи до презентации за 15 минут: Gamma.App и топовые ИИ-модели: Nano Banana, Fiux, Leonardo, Gemini, Luma Результат: • Создавать презентации для личных и рабочих задач с помощью Gamma.App: генерировать черновик презентации (10 слайдов) за 5-10 минут вместо 2-4	3,5	2	1,5	

	часов ручной работы; выбирать и применять профессиональные шаблоны — 1-2 минуты; настраивать единый стиль оформления (шрифты, цвета, анимация) — 3-5 минут; экспортировать готовую презентацию в PDF/PowerPoint — 1-2 минуты. • Уметь писать структуру презентации через ИИ: формулировать цель и ключевые тезисы за 2-3 минуты; получать от ИИ структуру из 5-7 основных разделов за 1-2 минуты; детализировать каждый раздел до 3-4 подпунктов — 3-5 минут; адаптировать структуру под аудиторию (клиенты, коллеги, инвесторы) — 2-4 минуты. • Уметь генерировать изображения, иконки и схемы прямо внутри презентации (без сторонних редакторов): создавать иллюстрацию по текстовому описанию за 30-60 секунд с помощью Nano Banana/Leonardo; обрабатывать пакет из 5 изображений для презентации за 3-5 минут. • Уметь создавать одностраничный сайт (landing page) на основе готовой презентации. • Уметь оформлять контент в формат для соц. сетей в пост для ленты из той же презентации. • Знать логику быстрого прототипирования: от идеи → к слайдам за один сеанс: проходить полный цикл (идея → презентация) за 20-30 минут; экономить до 90 % времени на создание контента по сравнению с традиционными методами; повторять процесс для разных проектов без потери качества; использовать шаблоны и автоматизацию для масштабирования контента. • Уметь создавать изображения, иконки и иллюстрации прямо внутри презентации с самыми популярными моделями Nano Banana, Fiux, Leonardo, Gemini, Luma и др: выбирать оптимальную модель под задачу (реализм — Leonardo, абстракция — Nano Banana, схемы — Gemini) — 10-20 секунд на решение; составлять промты для генерации визуала — 20-40 секунд на запрос; получать 3-5 вариантов изображения за 1-2				
--	--	--	--	--	--

	минуты и выбирать лучший; дорабатывать детали (цвет, стиль, композиция) через уточнения — 15-30 секунд на итерацию; интегрировать готовое изображение в слайд без экспорта/импорта — 5-10 секунд.				
2.5	Napkin AI за 10 секунд: превращаем хаос данных в четкие схемы и инфографику Результат: • Уметь создавать креативные и уникальные схемы из текста с помощью Napkin: генерировать базовую схему по текстовому описанию за 10-15 секунд (вместо 30-60 минут ручного построения); выбирать стиль оформления (минимализм, бизнес, креативный) — 5-10 секунд на решение; получать 3-5 вариантов схемы по одному запросу — 20-30 секунд; дорабатывать детали (цвета, шрифты, иконки) через уточнения — 10-20 секунд на итерацию; создавать финальную версию схемы с учетом правок за 30-60 секунд. • Знать, как упрощать сложные тексты и данные, переводя их в понятные схемы и инфографику, генерировать инфографику с основными тезисами и цифрами за 30-60 секунд после подготовки структуры; добавлять визуальные элементы (иконки, графики, цветовые акценты) — 20-40 секунд на блок; готовить итоговую инфографику по сложному отчету за 3-5 минут вместо 1-2 часов ручной работы; адаптировать одну и ту же инфографику под разную аудиторию (клиенты, коллеги, топ-менеджмент) — 1-3 минуты на версию. • Уметь вставлять готовые схемы в документы, отчеты, презентации для наглядности (PDF, PowerPoint, Word): экспортировать схему из Napkin AI в нужном формате (PNG, SVG, PDF) — 5-10 секунд; вставлять изображение в документ Word или слайд PowerPoint — 5-15 секунд; настраивать размер и положение схемы на странице — 10-20 секунд; обновлять схему при изменении данных (перегенерировать и заменить) — 20-40 секунд; оформлять страницу отчета или слайд с 3-4 схемами за 2-4 минуты; интегрировать инфографику в PDF-документ с сохранением качества — 1-2 минуты на файл.	2	0,5	1,5	

2.6	Qwen за 0 рублей: автоматизируй работу с контентом — отчеты, статьи, Reels одним кликом Результат: • Знать, как создать консолидированный отчет в Excel (анализ Excel-файлов): объединять данные из нескольких Excel-файлов в один отчет за 10-15 минут (вместо 1-2 часов ручной работы); получать краткие выводы по данным — 3-5 минут после обработки. • Уметь создавать документы по корпоративному шаблону: генерировать протоколы, регламенты, договоры по шаблону за 5-10 минут; заполнять шаблоны данными (клиенты, проекты, показатели) — 2-5 минут на документ; экспортировать готовый документ в Word/PDF — 1-2 минуты. • Уметь генерировать фотосессии для портфолио: создавать серию фотореалистичных изображений в заданном стиле за 7-15 минут; подбирать 3-5 вариантов локаций и поз для модели — 3-5 минут на концепцию; настраивать освещение, ракурс и композицию — 2-4 минуты на кадр; получать 5-10 готовых фото для портфолио за 15-20 минут. • Уметь редактировать фото (изменять детали, стиль и фон для карточек товаров, соц. сетей, презентаций и каталогов — без фотопоста за 30 секунд): менять фон изображения за 15-30 секунд; корректировать стиль (реализм, акварель, мультяшный и т.д.) — 10-20 секунд на фото; редактировать детали (цвет, аксессуары, освещение) — 20-30 секунд на изменение; обрабатывать пакет из 10 фото за 3-5 минут. • Уметь реставрировать фото, улучшать качество (удалять дефекты на старых скриншотах для презентаций, низкокачественных фото с камер магазина или испорченных файлах клиентов, старых фото): восстанавливать четкость и цвета за 20-40 секунд на изображение; удалять царапины, пятна, шум — 15-30 секунд на коррекцию; увеличивать разрешение без потери качества — 30-60 секунд на фото; реставрировать серию из 5	3,5	2	1,5	
-----	---	-----	---	-----	--

	старых фото за 2-4 минуты. • Уметь создавать фото для карточки товара или поста в соц. сетях: генерировать реалистичное изображение товара в интерьере за 30-60 секунд; создавать 3-5 ракурсов для одной позиции — 1-2 минуты на набор; настраивать фон, освещение, композицию — 15-30 секунд на вариант; готовить 5-10 фото для карточки за 3-5 минут. • Уметь генерировать видео Reels по фотографии и тексту для контента: создавать короткое видео (15-30 секунд) на основе фото и сценария за 2-5 минут; экспортировать готовый Reels в нужном формате — 1-2 минуты; производить 3-5 Reels для соц. сети за 15-25 минут вместо 2-3 часов ручной съемки и монтажа.				
3	Цифровая гигиена при работе с нейросетями	3	1	2	зачет
3.1	Нейросети без последствий: правила безопасной работы Результат: • Знать 3 базовых принципа осознанного использования ИИ: человекоцентричность, прозрачность, конфиденциальность данных. • Знать кодекс осознанного использования ИИ для человеческого контроля над решениями ИИ. • Научиться на примерах реальных кейсов распознавать опасные сценарии использования ИИ: утечки данных, ошибочные решения, репутационные угрозы. • Уметь безопасно работать с внутренней и внешней информацией.	1,5	0,5	1	
3.2	ИИ без риска: как оградить компанию от утечек данных и денежных потерь Результат: • Научиться на примерах реальных кейсов и судебных практик избегать ошибок, которые чаще всего приводят к утечкам данных, штрафам и убыткам. • Знать инструменты обезличивания документов перед загрузкой в нейросети. • Знать чек-лист безопасности оплаты любых ИИ-сервисов (чтобы не попасть на мошенников и скрытые подписки). • Распознавать опасные промпты.	1,5	0,5	1	

	Знать 6 ключевых правил составления безопасных запросов к ИИ, минимизирующих риски утечек данных и некорректных результатов.				
4	Итоговая аттестационная работа	2,5		2,5	Контроль выполнения итоговой аттестационной работы
	ИТОГО:	25	9,5	15,5	

Текст

5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Наименование раздела	Всего часов	В том числе, часов		Форма контроля
			Видео лекции	Практическая самостоятельная работа	
1	Бесплатный ИИ: старт без затрат	4	1,5	2,5	зачет
1.1	5 ключевых навыков, которые необходимо развивать всем специалистам для преимущества на рынке труда и в бизнесе. Практика: - Составление «Матрицы нейросетей и профессиональных сфер» (позволяет идентифицировать соответствие между типами задач (работа с текстом, анализ данных, создание контента) и категориями специалистов для оптимизации процессов внедрения ИИ-инструментов в организации). - Анализ 5 компетенций, которые в нас развивают нейросети. План саморазвития по прокачке компетенций. - Прокачиваем критическое мышление: определяем фейковые новости и выявляем контент, созданный нейросетями. - Изучение рынка труда. Анализ вакансий, где навыки работы с нейросетями являются обязательным требованием и конкурентным преимуществом. Анализ спроса на эти вакансии.	2,5	1	1,5	
1.2	Как освободить 25% времени от рабочих задач. Карта делегирования ИИ Практика: - Анализ 5 рабочих ситуаций для выявления в них задач, которые может решить ИИ и нейросеть. Выбор подходящего инструмента (с обоснованием выбора) — чтобы четко различать эти понятия и не тратить время на неподходящие сервисы. - Разработка карты делегирования своих задач ИИ. - Анализ контента с целью определения разработчика: ИИ или человек.	1,5	0,5	1	
2.	Инструменты и специализация ИИ. 5 нейросетей для разных задач: ChatGPT, DeepSeek, Gamma.App, Napkin AI, Qwen	15,5	7	8,5	зачет

2.1	Матрица нейросетей: как подобрать ИИ-ассистента, который решит вашу задачу Практика: - Анализ 5 нейросетей для офисных задач (ChatGPT, DeepSeek, Qwen, Gamma.App, Napkin AI). - Создание матрицы нейросетей (плюсы, минусы, бесплатные лимиты и форматы ответов, для каких задач лучше подходит). - Делегирование задач из карты рутины правильной нейросети.	1,5	0,5	1	
2.2	Формула эффективного промта: роль-задача-контекст-формат. 5 техник для точных и результативных ответов. Особенности, возможности и ограничения ChatGPT Практика: - Отработка 5 правил продвинутых техник промт-инжиниринга для достижения нужного результата (роль, контекст, конкретность, формат, ограничения). - Кейс на выявление слабого и сильного промта. - Создание 5 шаблонов эффективных промтов для своих рабочих задач. - Разработка чек-листа типичных ошибок в формулировках (размытость, отсутствие целевой аудитории, неявный формат ответа). - Создание чек-листа для самопроверки.	2,5	1	1,5	
2.3	Как освободить 5 часов рабочего времени: 8 ключевых сценариев работы с мультимодальным ассистентом для анализа и генерации контента DeepSeek Практика: - Матрица ключевых функций и возможностей DeepSeek. - Сравнительный анализ сильных и слабых сторон нейросети. 6 практических кейсов. - Написание рассказа, статьи, пост для соц. сетей (текст с нуля). - Комплексная редакция готового текста (стиль, логика, грамматика). - Анализ отчета по текущим показателям, его структурирование и визуальное оформление. Выделение в отчете ключевых трендов и аномалий. Краткие	2,5	1	1,5	

	выводы по данным отчета и рекомендации. 4. Создание отчета по показателям — через загрузку документа с данными. Генерация текстового резюме отчета. Экспорт готового отчета в нужный формат (PDF, Word) 5. Создание Excel-файла по запросу. Генерация шаблона таблицы с формулами. 6. Анализ кандидата по данным резюме, описанию должности и заданным критериям. Формирование отчета с рекомендациями по кандидату. Мониторинг изменений в законах, правилах и условиях. Формирование краткой сводки по изменениям.				
2.4	От идеи до презентации за 15 минут: Gamma.App и топовые ИИ-модели: Nano Banana, Fiux, Leonardo, Gemini, Luma Практика: - Формирование шаблона структуры презентации через ИИ (промпт: тема → логика → разбивка по слайдам), дополнение промптом под целевую аудиторию для достижения лучшего результата. - Кейс создания презентации из 10 слайдов для личных и рабочих задач с помощью Gamma.App — от идеи до готовых слайдов за 5-10 минут. - Выбор и применение профессиональных шаблонов. - Настройка единого стиля оформления (шрифты, цвета, анимация) — за 3-5 минут; - Экспорт готовой презентации в PDF/PowerPoint — за 1-2 минуты. - Генерация изображений, иконок и схем за 60 секунд внутри презентации (без сторонних редакторов) с использованием моделей Nano Banana, Flux, Leonardo, Gemini, Luma. - Преобразование готовой презентации в одностраничный сайт (landing page) на основе готовой презентации в 1 клик. - Оформление контента из презентации в форматы для соц. сетей: пост для ленты	3,5	2	1,5	

	за 5 секунд. Генерация изображений и схем в нейросети без презентации. Формулирование промпта для 3-5 готовых изображений с такими моделями, как Nano Banana, Flux, Leonardo, Gemini, Luma.				
2.5	Narpin AI за 10 секунд: превращаем хаос данных в четкие схемы и инфографику Практика: - Создание креативных и уникальных схем из текста с помощью Narpin AI по базовому описанию за 10 секунд. 5+ вариантов схем на каждый запрос. - Упрощение сложных текстов, отчетов и объемов данных. - Создание схем для разных задач за 30-60 секунд: алгоритмы, сравнительные таблицы, причинно-следственные связи, иерархии и ментальные карты. - Экспорт готовых схем в рабочие форматы: вставка в документы (Word), отчеты (PDF), презентации (PowerPoint) для повышения наглядности материалов за 5-10 секунд. - Сравнение результатов: исходный текст → схема от Narpin. Определение, какие типы данных нейросеть визуализирует лучше всего.	2	0,5	1,5	
2.6	Qwen за 0 рублей: автоматизируй работу с контентом — отчеты, статьи, Reels одним кликом Практика: - Определение ключевых преимуществ Qwen и тип задач, в решении которых этот инструмент превосходит аналоги. - Создание консолидированного отчета в Excel (объединение 2 Excel файлов), выявление расхождений и дубликатов, формирование сводной таблицы, делаем краткие выводы по отчету. - Создание текстовых документов по корпоративному шаблону; протокол, регламент, договор. Экспорт файлов в Word, PDF). - Заполнение шаблонов новыми данными. Экспорт в Word/PDF. - Генерация фотосессии, 10 готовых фото, для портфолио в заданном стиле. Создание серии фотореалистичных изображений.	3,5	2	1,5	

	Подготовка 3-5 фото к публикации. Подбор 3-5 локаций и поз. Настройка освещения и ракурса на кадр. Итог — 5-10 готовых фото. • Редактирование фото без фотошопа за 30 секунд. Замена фона, деталей, добавление и удаление элементов, аксессуаров, освещения, ракурсов. • Реставрация фото, улучшение качества (удаление дефектов на старых скриншотах для презентаций, низкокачественных фото с камер магазина или испорченных файлах клиентов, старых фото) от 20 секунд до 2 минут. Удаление царапин, пятен, шума — 15-30 секунд на коррекцию. • Генерация реалистичных изображений товара в интерьере для карточки товара или поста в соц. сетях. Создание 3-5 ракурсов для одной позиции. • Генерация видео Reels по фотографии и тексту для контента соц. сетей.				
3	Цифровая гигиена при работе с нейросетями	3	1	2	зачет
3.1	Нейросети без последствий: правила безопасной работы Практика: • Отработка 3 базовых принципов ответственного использования ИИ: человекоцентричность, прозрачность и конфиденциальность данных. • Создание кодекса осознанного использования искусственного интеллекта. Закрепление ключевых правил: ○ человеческий контроль над решениями нейросети остается обязательным на всех этапах; ○ автоматизация применяется только к сценариям, которые прошли проверку на надежность, безопасность и соответствие этическим нормам; ○ четко определяют зоны ответственности: где решение принимает человек, а где допустимо делегировать задачу ИИ. • Отработка навыка безопасной работы с информацией: разграничение данных (внутренние vs внешние, открытые vs конфиденциальные), правила загрузки документов в нейросети и сценарии, когда ИИ использовать нельзя.	1,5	0,5	1	

	- Разбор 3 реальных кейсов: утечки данных, ошибочные решения из-за нейросети и репутационные потери компаний — с анализом ошибок и судебной практики. - Разработка персонального чек-листа для предварительной проверки результатов работы ИИ перед их использованием (отправкой, публикацией или принятием решения): фактчекинг, проверка источников, оценка рисков, контроль персональных данных.				
3.2	ИИ без риска: как оградить компанию от утечек данных и денежных потерь Практика: - Анализ реальных кейсов, в которых небезопасная работа с ИИ привела к утечкам персональных данных и финансовым потерям компаний. - Определение 6 ключевых рисков для компании и сотрудников — анализ вероятности, последствий и способов минимизации каждого. - Отработка 3 инструментов обезличивания документов перед загрузкой в нейросети: удаление ФИО, паспортных данных, коммерческой тайны и другой чувствительной информации. - Разработка чек-листа проверки платных ИИ-сервисов: проверка легальности сайта, отмена пробных подписок, отслеживание скрытых списаний, выбор безопасных способов оплаты — защита от мошенников. - Отработка навыка составления безопасных промптов: формулировка запросов без передачи персональных данных и коммерческой тайны — на реальных рабочих примерах. - Разработка правил безопасных запросов к ИИ для компании: создание индивидуального или командного протокола — что можно, что нельзя, как проверять.	1,5	0,5	1	
4	Итоговая проектная работа	2,5		2,5	Контроль выполнения итоговой аттестационной работы
	ИТОГО:	25	9,5	15,5	

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК



И.А. Тимофеева

Приказ № _____ от « » апреля 2026 г.

№	Наименование дисциплин, разделов	Всего часов	1 нед.	2 нед.
1	Бесплатный ИИ: старт без затрат	4	4	
2	Инструменты и специализация ИИ. 5 нейросетей для разных задач: ChatGPT, DeepSeek, Gamma.App, Napkin AI, Qwen	15,5	7	8,5
3	Цифровая гигиена при работе с нейросетями	3	1	2
4	Аттестационная работа	2,5		2,5
	ВСЕГО:	25	12	13

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Карта рутины
2. Таблица нейросетей и профессиональных сфер
3. Глоссарий. Работа с генеративными моделями и ИИ-инструментами
4. Гайд как отличить изображение, созданное ИИ, от работы человека
5. Матрица нейросетей
6. Справочник нейросетей: все для работы и творчества
7. Гайд как ставить задачи нейросетям, чтобы они работали как профи
8. Тренажер написания промптов
9. Чек-лист. Идеальный промт для DeepSeek
10. Гайд. Типовые ошибки при работе в Gamma.app
11. Чек-лист на проверку промпта и данных на безопасность
12. Чек-лист проверки безопасности контента
13. 6 правил контент-безопасности при работе с ИИ
14. Памятка. Быстрый старт в Napkin AI