

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

Нейросети для работы

Форма обучения: дистанционная

Срок реализации - 4 недели (50 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	26
6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	36
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	37

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 дает готовые алгоритмы внедрения нейросетей в ежедневные рабочие процессы для сокращения времени на рутинные задачи минимум на 30-40%, создания контента в 5 раз быстрее и формирования профессионального портфолио из 15+ работ.

Категория слушателей

Программа предназначена для специалистов любого профиля, которые хотят системно внедрить ИИ для роста эффективности себя и карьеры.

Объем программы — 50 академических часов (в том числе 14 ак. часов видеолекций и 36 ак. часов 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 14 ак. часов видеолекций, 36 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.

Ключевая особенность программы: программа построена вокруг бесплатных нейросетевых сервисов и тарифов. Слушатели научатся достигать профессиональных результатов без ежемесячных подписок на платные инструменты, используя бесплатные лимиты ChatGPT, DeepSeek, Qwen, Perplexity AI, Gamma.App, Napkin AI и других сервисов. Все практические задания, кейсы и итоговая проектная работа выполняются с использованием только бесплатных возможностей ИИ-инструментов.

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 «**Нейросети для работы**» устанавливает минимальные требования к знаниям и умениям слушателя и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

2. Цели освоения дисциплины.

- 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, аудио) без привлечения узких специалистов, используя нейросетевые инструменты (Gamma.App, Napkin AI, Qwen, Suno AI, 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, Perplexity AI, Qwen, Gamma.App, Napkin AI, Suno 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 и платные лимиты, работа с файлами.
- Чем нейросеть отличается от классического ИИ и поисковика: почему Perplexity AI дает более релевантные ответы, чем Google.
- Более 7 ключевых типов генеративных нейросетей: для текста, изображений, аудио, 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, аудио, видео, аналитика) и под какие задачи они применяются.

2. Технологии эффективного промптинга.

- 5 правил идеального промпта, отработка навыка на практике.
- Структуру «идеального запроса», дающего результат с первого раза.
- Методы повышения точности ответов до 80-90% с первого запроса.
- Алгоритмы доработки ответа нейросети.

3. Цифровая гигиена и безопасность

- 10 правил безопасной работы с нейросетями: какие данные нельзя передавать в нейросети, как обезличивать документы.
- 3 типа рисков: утечка данных, галлюцинации нейросетей (фактические ошибки), нарушение авторских прав.
- 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

- 20+ типовых задач, которые можно 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 — экономия.
- Какие задачи можно делегировать нейросетям (30+ типовых задач)
- Как внедрять ИИ в работу без потери качества, и не нарушая законодательство.

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

- Как создавать тексты, изображения, видео и презентации с помощью ИИ.
- Основы генерации визуального контента без навыков дизайна.
- Принципы адаптации контента под разные каналы (соц. сети, презентации, сайты).
- Методы повышения качества контента с помощью ИИ.

6. Инструментарий нейросетей для конкретных задач

- 15+ нейросетей по категориям:
 - Текст: ChatGPT, DeepSeek, Qwen, Perplexity AI.
 - Презентации: Gamma.App.
 - Схемы и визуализация: Napkin AI.
 - Аудио → текст → гимн, подкаст: Suno и аналоги.
 - Личный AI-ассистент Qwen
 - Поиск и аналитика: Perplexity AI, DeepSeek.
 - Генерация изображений при помощи моделей Nano Banana, Flux, Leonardo, Gemini, Luma и др. через универсальную нейросеть Gamma.App
- Плюсы и минусы каждого инструмента: бесплатные лимиты, качество результата, языки, скорость работы.

Уметь:

1. Выбирать и применять нейросеть под конкретную задачу

- Подбирать подходящий инструмент за **30-60 секунд** (текст, аналитика, визуал, поиск).
- Определять, какая нейросеть даст лучший результат по скорости и качеству.
- Снижать время на выбор инструмента с 10-15 минут до **1 минуты**.

2. Писать промпты, которые дают результат с первого раза
 - Составить промпт по продвинутым техникам промпт-инжиниринга.
 - За 3 минуты получить: пост для соц. сетей, текстовые документы, сценарий мероприятия, аналитическую сводку.
 - Исправить неудачный ответ за 2 уточняющих промпта.
3. Работать с текстом и аналитикой через нейросети
 - С помощью DeepSeek за 5 минут: проанализировать KPI отдела продаж, составить текстовый документ по корпоративному шаблону, проверить изменения в законодательстве.
 - С помощью Perplexity AI за 10 минут: собрать аналитику по конкурентам, найти резюме кандидатов, подготовить сценарий мероприятия, выстроить маршрут и использовать нейросеть как ассистента.
 - С помощью ChatGPT за 3 минуты: суммаризировать большой текст, выделить главные мысли, сделать выводы.
 - Проводить анализ любых данных и делать из них эффективные выводы и отчеты.
 - Создавать контент-план за несколько минут, писать тексты, сказки, отчеты, составлять большие текстовые документы, проводить анализ данных таблиц и составлять консолидированный отчет.
 - Готовить контент для соц. сетей и рекламы, сокращая до 70% рабочего времени.
4. Создавать контент (тексты, визуал, видео) без привлечения специалистов
 - С помощью Gamma.App за 2 минуты: создать презентацию на 10 слайдов с анимацией и адаптировать под соц. сети.
 - С помощью Napkin AI за 1 минуту превратить текст в информативную схему, диаграмму, которую можно сразу вставлять в отчет, экономя на этом 60% рабочего времени.
 - С помощью Qwen за 3 минуты бесплатно сгенерировать изображения для контента, создать профессиональную фото для портфолио без фотосессии, создать объектную съемку товара без фотографа, сгенерировать видео из карточек товара или из текстового описания.
5. Обрабатывать и создавать аудио
 - Превратить 1 час аудиозаписи совещания в структурированный текст с выводами за 5 минут.
 - Проверить качество расшифровки по чек-листу из 5 пунктов.
 - Сделать из аудиointервью протокол за 1 минуту.
 - Написать песню или гимн компании на основе текста за 1 минуту.
 - Создавать подкаст без участия ведущих и экспертов.
6. Соблюдать безопасность и этику
 - За 2 минуты обезличить конфиденциальный документ перед загрузкой в нейросеть.
 - Распознать опасный промпт, за который можно впоследствии понести ответственность.
 - Составить регламент по использованию ИИ для своей компании (3-5 страниц).
7. Измерять и демонстрировать эффективность
 - Рассчитывать экономию времени при работе с нейросетями.
 - Составлять аргументированный отчет для руководителя о внедрении ИИ с цифрами и примерами.

- 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**;
- снижать нагрузку за счет автоматизации до **50%**;
- повышать качество работы и аналитики;
- увеличивать свою ценность как специалиста на рынке труда.

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, Perplexity, 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)
- **9 практических кейсов с Perplexity** (свод поправок с «было-стало», подбор билетов и маршрута, поиск резюме кандидатов, ABC-анализ продаж/запасов/клиентов, анализ бухгалтерских данных, аудиоанализ интервью с кандидатом, диалог на иностранном языке, геймификация обучения, планирование внутреннего мероприятия компании)
- **Консолидированный отчет в Excel** (анализ Excel-файлов, поиск аномалий и проблем в данных)
- **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)
- **Мини-исследование рынка и аналитика данных** — анализ конкурентов, целевой аудитории, трендов; формирование структурированного отчета с ключевыми выводами и рекомендациями
- **Аналитические отчеты и рабочие документы** — создание документов по утвержденным шаблонам, аналитические сводки, формирование протоколов встреч из аудиозаписи, 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
- **Reels ролики** для продвижения в соц. сетях
- **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
- **9 практических кейсов с Perplexity** — свод поправок с «было-стало», подбор билетов и маршрута, поиск резюме кандидатов, ABC-анализ продаж/запасов/клиентов, анализ бухгалтерских данных, аудиоанализ интервью с кандидатом, диалог на иностранном языке, геймификация обучения, планирование внутреннего мероприятия компании
- **Отчет об эффективности внедрения ИИ** (сравнение показателей «до / после», расчет экономии времени, демонстрация результатов внедрения с цифрами и примерами)
- **Список правил и чек-лист** по безопасной работе с нейросетями
- **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:

- Специалист по работе с ИИ-инструментами;
- Специалист, работающий с визуальным, аудио и текстовым контентом;
- Менеджер маркетплейсов;
- Офис-менеджер;
- Руководители компаний;
- Руководители отделов/подразделений;
- Предприниматели;
- Ассистент руководителя;
- HR специалист/менеджер;
- Контент-мейкер с использованием ИИ;
- Педагог/специалист по обучению взрослых;
- 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

Нейросети для работы

Форма обучения: дистанционная

Длительность обучения: 50 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 ИИ. Понимать, как эти компетенции помогают получить преимущество на рынке труда и бизнеса. - 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	2,5	1	1,5	

	владение нейросетями уже сегодня является необходимым требованием или критическим преимуществом.				
1.2	Как освободить 25% времени от рабочих задач. Карта делегирования ИИ. Результат: • Уметь выбирать подходящий инструмент под рабочую и личную задачу. • 5 правил работы с информацией и минимизация 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. • Уметь отличать изображение, созданное ИИ, от работы человека.	1,5	0,5	1	
2.	Инструменты и специализация ИИ. 10 нейросетей для разных задач: ChatGPT, DeepSeek, Qwen, Perplexity AI, Gamma.App, Napkin AI, Suno AI, Сократик Speech2Text, NotebookLm.	35,5	11,5	24	зачет
2.1	Матрица нейросетей: как подобрать ИИ-ассистента, который решит вашу задачу. Результат: • Знать особенности 10 нейросетей: ChatGPT, DeepSeek, Qwen, Perplexity AI, Gamma.App, Napkin AI, Suno AI, Сократик Speech2Text, NotebookLm. • Знать «матрицу» соответствия между типами задач и конкретными инструментами. Знать, как 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 промпта: роль-задача-контекст-формат. 5 техник для точных и результативных ответов.	3	1	2	

	Особенности, возможности и ограничения ChatGPT. Результат: • Знать 5 правил продвинутых техник промпт-инжиниринга для достижения нужного результата. • Знать особенности работы с ChatGPT. • Знать возможности ChatGPT. • Знать алгоритм составления промптов, чтобы всегда получать нужный и результативный ответ. • Уметь 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;	3	1	2	

	оптимизировать стиль изложения (деловой ↔ неформальный, упрощение сложных конструкций) — 3-7 минут на текст; • Уметь анализировать отчеты по текущим показателям. Уметь его структурировать и визуально оформлять: обрабатывать отчеты (продажи, маркетинг, логистика) за 5-15 минут вместо 1-3 часов ручной работы; выделять ключевые тренды и аномалии — 3-7 минут после загрузки данных; 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	Скрытые фишки Perplexity: работайте меньше, достигайте больше. Результат: • Уметь оперативно отслеживать изменения в нормативной базе: за 5-10 минут вместо 1-2 часов ручной проверки получать свод актуальных поправок, вступивших в силу; быстро сравнивать версии документов по принципу «было-стало» 3-7 минут на документ; экономить время на мониторинге законодательства и внутренних регламентов — до 80 % времени на задачу. • Уметь оптимизировать планирование поездок — полный маршрут с деталями за 15-20 минут: подбирать лучшие предложения по билетам (авиа, ж/д, автобусы) с учетом бюджета и времени — 2-5 минут на поиск оптимального варианта; за 7-12 минут составлять оптимальные маршруты для путешествий и командировок, учитывая стыковки, локации и дополнительные услуги (отели, трансферы). • Уметь выполнять ABC-анализ по собственным отчетам (продажи, запасы, клиентская база) — 10-20 минут на набор данных (вместо 2-4 часов вручную); выделять приоритетные группы (А, В, С) по выручке, частоте покупок, маржинальности — 5-10 минут после загрузки данных. • Знать, как сократить в 2-3 раза время на подбор персонала: формулировать точные запросы для поиска резюме по заданным критериям (опыт, навыки, география и т. д.) — 2-3 минуты на настройку фильтра; анализировать резюме кандидатов с помощью ИИ: выделять ключевые компетенции, проверять соответствие вакансии — 1-2 минуты на резюме (вместо 10-15 минут вручную); сокращать время на первичный отбор в 2-3 раза: 50 резюме обработаете за 60-90 минут вместо 4-6 часов.	7	2	5	

	- Знать, как упростить оценку кандидатов на основе интервью: расшифровывать аудиозаписи собеседований за 3-5 минут (вместо 30-60 минут ручного транскрибирования); извлекать ключевые инсайты: навыки, мотивация, гибкие компетенции — 5-7 минут на интервью; сравнивать ответы разных кандидатов по единым критериям — таблица с оценками за 10-15 минут; формировать отчеты по итогам интервью с выводами и рекомендациями — 15-20 минут - Уметь планировать корпоративные мероприятия «под ключ» за 90-120 минут вместо 8-16 часов ручной работы: выбирать оптимальный формат события (воркшоп, конференция, тимбилдинг) с учетом целей и бюджета — 5-10 минут на анализ вариантов; составлять детальный план: тайминг, локации, спикеры, активности — 30-60 минут на черновик программы; генерировать сценарии и речевые модули для ведущих — 15-25 минут на блок сценария; автоматизировать рассылку приглашений и сбор обратной связи — настройка за 10-15 минут, запуск за 5 минут. - Уметь превращать любой формат обучения в игру: лекции, вебинары, внутренние тренинги — 10-20 минут на генерацию идей; создавать квесты, ролевые диалоги, челленджи и тимбилдинги с помощью ИИ — 15-30 минут на базовый сценарий; разрабатывать сценарии для разных целей: адаптация, повышение вовлеченности, отработка навыков — 20-40 минут на полноценный модуль; применять игровые механики в корпоративном обучении без привлечения сторонних специалистов — экономия до 90 % времени и бюджета на разработку.				
2.5	Qwen за 0 рублей: автоматизируй работу с контентом — отчеты, статьи, Reels одним кликом. Результат: Знать, как создать консолидированный отчет в Excel (анализ Excel-файлов):	7	2	5	

	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 (изменение деталей, стиля и фона для карточек товаров, соц. сетей, презентаций и каталогов — без фотошопа 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 (удаление дефектов 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 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.				
2.6	От идеи до презентации за 15 минут: Gamma.App и топовые ИИ-модели: Nano Banana, Flux, Leonardo, Gemini, Luma. Результат: - Уметь создавать презентации для личных и рабочих задач с помощью Gamma.App: генерировать черновик презентации (10 слайдов) за 5-10 минут вместо 2-4 часов ручной работы; выбирать и применять профессиональные шаблоны — 1-2 минуты; настраивать единый стиль оформления (шрифты, цвета, анимацию) — 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	4	2	2	

	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, Flux, Leonardo, Gemini, Luma и др.: выбирать оптимальную модель под задачу (реализм — Leonardo, абстракция — Nano Banana, схемы — Gemini) — 10-20 секунд на решение; составлять промпты 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.				
2.7	Как экономить часы на визуале: топ-5 нейросетей для фото, видео, дизайна (Сократик, Leonardo, Шедеврум, Кандинский, Runway). Результат: - Уметь генерировать презентации на тему «Обучение»: - создавать презентацию за 1 минуту вместо 2-4 часов ручной верстки; - загружать собственные файлы (Excel, PDF, Word) — сервис сам структурирует данные в слайды за 2-3 минуты; - менять дизайн всей презентации одним кликом — 10-20 секунд на смену шаблона; - получать готовый текст выступления к каждому слайду — дополнительно 1-2 минуты;	3	1	2	

	○ экспортировать в PowerPoint или PDF — 30 секунд. • Уметь генерировать изображения по текстовому описанию на русском языке: ○ создавать изображение за 30-60 секунд на генерацию; ○ получать 4-8 вариантов одного промпта за один запуск — 1-2 минуты на выбор лучшего; ○ увеличивать разрешение фото до 4K с дорисовкой деталей — 30-60 секунд; ○ обрабатывать серию из 10 изображений для карточек товаров — 10-15 минут (вместо дня работы дизайнера). • Уметь генерировать картинки с указанием стиля: ○ генерировать картинку за 20-30 секунд; ○ указывать нужный стиль («в стиле Врубеля», «киберпанк», «акварель») — доработка за 10-20 секунд; ○ получать от 2 до 6 вариантов изображения — 1 минута на выбор; ○ создавать короткое видео по фото и тексту — 2-3 минуты на ролик; ○ генерировать анекдот, сказку или стихи к картинке — 30-60 секунд. • Уметь анимировать изображения и создавать Reels: ○ загружать статичное изображение (фото, рисунок, скетч) — 10-20 секунд; ○ получать анимированное видео 15-30 секунд — 2-5 минут на генерацию; ○ добавлять движение камеры, переходы и эффекты — 1-2 минуты на настройку; ○ повышать разрешение до 4K — 30-60 секунд; ○ создавать 3-5 Reels для соц. сетей — 15-25 минут вместо 2-3 часов ручного монтажа. • Уметь реставрировать старые и поврежденные фото: ○ восстанавливать четкость выцветших или поцарапанных снимков за 20-40 секунд на фото				
--	--	--	--	--	--

	(вместо 1-2 часов ручной ретуши); ○ возвращать естественные цвета и удалять дефекты — 15-30 секунд на коррекцию; ○ достраивать утраченные фрагменты изображения — 30-60 секунд на фрагмент. • Уметь работать в режиме нейрофотосессии: ○ создавать серию новых кадров на основе одной фотографии с заменой фона, одежды или локации — 1-2 минуты на 5-10 кадров; ○ генерировать профессиональную фотосессию без студии и фотографа — 5-7 минут на полный набор из 10-15 фото (вместо 3-5 часов ручной съемки и обработки).				
2.8	Narvin AI за 10 секунд: превращаем хаос данных в четкие схемы и инфографику. Результат: • Уметь создавать креативные и уникальные схемы из текста с помощью Narvin: 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	2,5	0,5	2	зачет

	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.				
2.9	Аудионейросети на службе бизнеса: транскрибация, подкасты и музыка за минуты. Результат: • Уметь преобразовывать аудиозаписи в текст (расшифровка интервью, лекций, встреч, собраний, голосовых заметок): транскрибировать аудиофайл длительностью 30 минут за 2-5 минут (вместо 1,5-2 часов ручной расшифровки); получать текст с разделением по спикерам — дополнительно 1-2 минуты на настройку; редактировать и корректировать транскрипт — 3-5 минут на 1 000 знаков; экспортировать готовый текст в Word/PDF — 30-60 секунд. • Знать технологии работы с аудио на базе ИИ: трансформация устной речи в структурированные данные, текстовых материалов в аудиоформат, а идей — в музыкальные композиции: преобразовывать устную речь в структурированные данные (выжимки, отчеты, протоколы) за 5-10 минут на часовой разговор; генерировать музыкальные композиции на основе идей или текстовых описаний — 2-4 минуты на создание базового трека; настраивать стиль, темп и инструменты в сгенерированной музыке — 1-2 минуты на итерацию. • Уметь структурировать полученный текст (выделение главного, тезисы, заголовки, планы): анализировать транскрипт и выделять ключевые тезисы за 3-7 минут на 30-минутную запись.	4,5	1,5	3	

	• Уметь создавать текст для песни на основе любого аудиоматериала или темы для гимна вашей компании: формулировать запрос и генерировать черновик текста песни за 2-3 минуты; подбирать рифмы и ритм с помощью ИИ — 1-2 минуты на куплет; адаптировать текст под корпоративный стиль или настроение — 3-5 минут; получать 3-5 вариантов текста на выбор — 5-7 минут на полный цикл. • Знать 3 шага для превращения любого аудиофайла в оформленный, творческий или рабочий контент: Шаг 1. Транскрибация: аудио → текст за 2-5 минут (для 30 минут записи); Шаг 2. Структурирование: текст → тезисы/план/выжимка за 5-10 минут; Шаг 3. Трансформация: данные → подкаст/аудиоролик/музыкальный контент за 10-15 минут; полный цикл (аудиофайл → готовый контент) за 17-30 минут вместо 4-8 часов ручной обработки.				
3	Цифровая гигиена при работе с нейросетями	4	1	3	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. • Знать, как безопасно работать с внутренней и внешней информацией.	2	0,5	1,5	
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.	2	0,5	1,5	

	- Знать инструменты обезличивания документов перед загрузкой в нейросети. - Уметь пользоваться чек-листом безопасности оплаты любых ИИ-сервисов (чтобы не попасть на мошенников и скрытые подписки). - Уметь распознавать опасные промпты - Знать 6 ключевых правил составления безопасных запросов к ИИ, минимизирующих риски утечек данных и некорректных результатов.				
4	Итоговая проектная работа	6,5		6,5	Контроль выполнения итоговой проектной работы
	ИТОГО:	50	14	36	

3. 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. 15 нейросетей для разных задач: ChatGPT, DeepSeek, Qwen, Perplexity AI, Gamma.App, Napkin AI, Suno AI, Сократик Speech2Text, NotebookLm, Кандинский, Шедеврум, Runway, Сократик, Leonardo.	35,5	11,5	24	зачет
2.1	Матрица нейросетей: как подобрать ИИ-ассистента, который решит вашу задачу. Практика: - Анализ 10 нейросетей для офисных задач (ChatGPT, DeepSeek, Qwen, Perplexity AI, Gamma.App, Napkin AI, Suno AI, Сократик Speech2Text, NotebookLm). - 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 промпта: роль-задача-контекст-формат. 5 техник для точных и результативных ответов. Особенности, возможности и ограничения ChatGPT. Практика: - Отработка 5 правил продвинутых техник промпт-инжиниринга для достижения нужного результата (роль, контекст, конкретность, формат, ограничения). - Кейс на выявления слабого и сильного промпта. - Создание 5 шаблонов эффективных промптов для своих рабочих задач. - Разработка чек-листа типичных ошибок в формулировках (размытость, отсутствие целевой аудитории, неявный формат ответа). - Создание чек-листа для самопроверки.	3	1	2	
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 анализа сильных и слабых сторон нейросети. 6 практических кейсов - Написание рассказа, статьи, поста	3	1	2	

	для соц. сетей (текст с нуля). 2. Комплексная редакция готового текста (стиль, логика, грамматика). 3. Анализ отчета по текущим показателям, структурирование и визуальное оформление. Выделение в отчете ключевых трендов и аномалий. Краткие 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	Скрытые фишки Perplexity: работайте меньше, достигайте больше. Практика: • Анализ возможностей Perplexity в сравнении с классическими поисковиками и ChatGPT: работа с актуальными данными, ссылками на источники, загрузка файлов (CSV, PDF, аудио через интеграции), режим языкового партнера. • Определяем ключевые преимущества Perplexity и типы задач, в решении которых этот инструмент превосходит аналоги. • 9 практических кейсов ○ Сбор актуальных поправок в законодательстве, формирование Excel-отчета. Формирование и сравнение документов по версии «было-стало». ○ Подбор лучших предложений по билетам (авиа, ж/д, автобусы)	7	2	5	

	с учетом бюджета и времени. Разработка оптимального маршрута для командировки с учетом доп. услуг. ○ Поиск резюме, формирование точных промптов для поиска кандидатов по заданным критериям. ○ Анализ подбора вакансии кандидатов. ○ Расшифровка аудиозаписи интервью, собеседования. Извлечение ключевых инсайтов: навыки, мотивация, гибкие компетенции. Сравнительная таблица кандидата по единым критериям. ○ Составление полного отчета по итогам интервью с выводами и рекомендациями. ○ Подготовка ABC-анализа по собственным отчетам (продажи, запасы, выручка). Выделение приоритетных групп (А, В, С). ○ Отработка иностранного языка — 5-минутный устный диалог на иностранном языке. Работа над ошибками (грамматика, лексика, произношение через транскрипцию) ○ Работа с ассистентом иностранного языка, адаптация уровня сложности под вас и темы диалога (переговоры, командировка, презентация, путешествия) — настройка за 1-2 минуты. ○ Разработка плана корпоративного мероприятия «под ключ».				
2.5	Qwen за 0 рублей: автоматизируй работу с контентом — отчеты, статьи, Reels одним кликом. Практика: • Определяем ключевые преимущества Qwen и типы 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.	7	2	5	

	- Создание текстовых документов по корпоративному шаблону; протокол, регламент, договор. Экспорт файлов в World, PDF). Заполнение шаблонов новыми данными. Экспорт в Word/PDF. - Генерируем фотосессию, 10 готовых фото для портфолио в заданном стиле. Делаем серию фотореалистичных изображений. Готовим 3-5 фото к публикации. Подбираем 3-5 локаций и поз. Настраиваем освещение и ракурс на кадр. Итог — 5-10 готовых фото. - Редактируем фото без фотошопа за 30 секунд. Заменяем фон, детали, добавляем и удаляем элементы, аксессуары, освещение, ракурсы. - Реставрируем фото, улучшаем качество (удаление дефектов на старых скриншотах для презентаций, низкокачественных фото с камер магазина или испорченных файлах клиентов, старых фото) от 20 секунд до 2 минут. Удаляем царапины, пятна, шум — 15-30 секунд на коррекцию. - Генерируем реалистичное изображение товара в интерьере для карточки товара или поста в соц. сетях. Создаем 3-5 ракурсов для одной позиции. - Генерируем видео Reels по фотографии и тексту для контента соц. сетей.				
2.6	От идеи до презентации за 15 минут: Gamma.App и топовые ИИ-модели: Nano Banana, Flux, 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 10 слайдов для личных и рабочих задач с помощью Gamma.App — от идеи до готовых слайдов за 5-10 минут. Выбираем и применяем профессиональные шаблоны. Настраиваем единый стиль оформления (шрифты, цвета, анимацию) — 3-5 минут. Экспорт готовой презентации в PDF/PowerPoint — 1-2 минуты.	4	2	2	

	Генерация изображений, иконок и схем за 60 секунд прямо 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 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.				
2.7	Как экономить часы на визуале: топ-5 нейросетей для фото, видео, дизайна (Сократик, Leonardo, Шедеврум, Кандинский, Runway). Практика: • Создаем презентацию с помощью Сократика: ○ загружаем в презентацию собственные файлы (Excel, PDF, Word); ○ изменяем дизайн всей презентации одним кликом; ○ готовим текст выступления к каждому слайду за 1-2 минуты; ○ экспортируем в PowerPoint или PDF. • Генерируем изображения с помощью Leonardo AI: ○ создаем изображение по текстовому описанию на русском языке; ○ получаем 4-8 вариантов одного промпта за один запуск — 1-2 минуты на выбор лучшего; ○ увеличиваем разрешение фото до 4K с дорисовкой деталей — 30-60 секунд; ○ обрабатываем серию из 10 изображений для карточек товаров — 10-15 минут (вместо дня работы дизайнера). • Генерируем картинки в разных стилях с помощью Шедеврума: ○ сгенерируем картинку за 20-30 секунд; ○ укажем нужный стиль («в стиле	3	1	2	

	Врубеля», «киберпанк», «акварель») — доработка за 10-20 секунд; ○ получим от 2 до 6 вариантов изображения — 1 минута на выбор; ○ создадим короткое видео по фото и тексту — 2-3 минуты на ролик; ○ сгенерируем анекдот, сказку или стихи к картинке — 30-60 секунд. • Анимлируем изображения и создаем Reels с помощью Runway: ○ загрузим статичное изображение (фото, рисунок, скетч) — 10-20 секунд; ○ получим анимированное видео 15-30 секунд — 2-5 минут на генерацию; ○ добавим движение камеры, переходы и эффекты — 1-2 минуты на настройку; ○ повысим разрешение до 4К — 30-60 секунд; ○ создадим 3-5 Reels для соц. сетей — 15-25 минут вместо 2-3 часов ручного монтажа. • Генерируем картинки в разных стилях с помощью Kandinsky: ○ восстановим четкость выцветшего или поцарапанного снимка за 20-40 секунд вместо 1-2 часов ручной ретуши; ○ вернем естественные цвета и удалим дефекты за 15-30 секунд; ○ достроим утраченные фрагменты изображения (оборванные края, царапины на лицах) за 30-60 секунд; ○ отреставрируем серию из 5 старых фото за 2-4 минуты (вместо дня работы ретушера). • Сделаем нейрофотосессию для портфолио или соц. сетей без студии и фотографа: ○ загрузим одно свое фото — 10 секунд; ○ сгенерируем серию кадров с разным фоном (офис, улица, студия) — 1-2 минуты на 5-10 фото; ○ поменяем одежду на снимках (деловой костюм, кежуал, вечерний образ) — 30-60 секунд на вариант; ○ сменим локацию (Москва, Санкт-				
--	--	--	--	--	--

	Петербург, зарубежье) — еще 30-60 секунд.				
2.8	NarKin AI: превращаем хаос данных в четкие схемы и инфографику. Практика: • Создаем за 10 секунд креативные и уникальные схемы из текста с помощью NarKin AI по базовому описанию. • 5+ вариантов схем на каждый запрос. • Упрощаем сложные тексты, отчеты и объемы данных. • Создаем схемы для разных задач за 30-60 секунд: алгоритмы, сравнительные таблицы, причинно-следственные связи, иерархии и ментальные карты. • Экспортируем готовые схемы в рабочие форматы: вставка в документы (Word), отчеты (PDF), презентации (PowerPoint) для повышения наглядности материалов за 5-10 секунд. • Сравниваем результат: исходный текст → схема от NarKin. Определяем, какие типы данных нейросеть визуализирует лучше всего.	2,5	0,5	2	
2.9	Аудионейросети на службе бизнеса: транскрибация, подкасты и музыка за минуты. Практика: • Проходим полный цикл обработки аудио: расшифровка, структурирование текста и разбивка по ролям. Скорость редактирования — 3-5 минут на 1000 знаков. • Экспортирование файлов в Word, PDF за 30-60 секунд. • Кейс «3 ключевых шага трансформации любого аудио в рабочий или творческий контент» — анализируем бесплатные инструменты для каждого этапа. • Анализируем результаты: сравниваем качество расшифровки в разных сервисах, проверяем точность выделения ключевых смыслов и оцениваем сгенерированную песню — отмечаем удачные решения, ошибки нейросети и зоны для доработки. • Транскрибируем аудиозаписи в текст: интервью, лекции, встречи, собрания, голосовые заметки. • Расшифровываем аудиофайл	4,5	1,5	3	

	длительностью 30 минут за 2-5 минут с разделением речи по спикерам (вместо 1,5-2 часов ручной расшифровки): - отредактируем транскрипт за 3-5 минут на 1 000 знаков; экспортируем готовый текст в Word или PDF за 30-60 секунд. - Создаем текст для песни на основе аудиоматериала или темы для гимна вашей компании. Формируем запрос и генерируем текст песни за 2-3 минуты. - Работаем с алгоритмом, который в 3 этапа превращает аудиофайл в оформленный контент: подходит как для творческих задач (подкасты, сценарии), так и для рабочих нужд (протоколы, конспекты).				
3	Цифровая гигиена при работе с нейросетями	4	1	3	зачет
3.1	Нейросети без последствий: правила безопасной работы. Практика: - Отрабатываем 3 базовых принципа ответственного использования ИИ: человекоцентричность, прозрачность и конфиденциальность данных. - Создаем кодекс осознанного использования искусственного интеллекта. Закрепляем ключевые правила: - 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 определяем зоны ответственности: где решение принимает человек, а где допустимо делегировать задачу ИИ. - Отрабатываем навык безопасной работы с информацией: разграничение данных (внутренние vs внешние, открытые vs конфиденциальные), правила загрузки документов в нейросети и сценарии, когда ИИ использовать нельзя. - Разбираем 3 реальных кейса: утечки данных, ошибочные решения из-за нейросети и репутационные потери компаний — с анализом ошибок и судебной практики.	2	0,5	1,5	

	Разрабатываем персональный чек-лист 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: - Анализируем реальные кейсы, в которых небезопасная работа с ИИ привела к утечкам персональных данных и финансовым потерям компаний. - Определяем 6 ключевых рисков для компании и сотрудников — анализируем вероятность, последствия и способы минимизации каждого. - Отрабатываем 3 инструмента обезличивания документов перед загрузкой в нейросети: удаление ФИО, паспортных данных, коммерческой тайны и другой чувствительной информации. - Разрабатываем чек-лист проверки платных ИИ-сервисов: проверим легальность сайта, отменим пробные подписки, отследим скрытые списания, выберем безопасные способы оплаты — защитимся от мошенников. - Отрабатываем навык составления безопасных промптов: учимся формулировать запросы без передачи персональных данных и коммерческой тайны — на реальных рабочих примерах. - Разрабатываем правила безопасных запросов к ИИ для компании: создаем индивидуальный или командный протокол — что можно, что нельзя, как проверять.	2	0,5	1,5	
4	Итоговая проектная работа	6,5		6,5	Контроль выполнения итоговой проектной работы
	ИТОГО:	50	14	36	

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

И.А. Тимофеева
Приказ № _____ от « » апреля 2026 г.

№	Наименование дисциплин, разделов	Всего часов	Учебные недели, количество учебных часов			
			1 нед.	2 нед.	3 нед.	4 нед.
1	Бесплатный ИИ: старт без затрат	4	4			
2	Инструменты и специализация ИИ. 15 нейросетей для разных задач: ChatGPT, DeepSeek, Qwen, Perplexity AI, Gamma.App, Napkin AI, Suno AI, Сократик Speech2Text, NotebookLm, Кандинский, Шедеврум, Runway, Сократик, Leonardo	35,5	11,5	16	8	
3	Цифровая гигиена при работе с нейросетями	4			4	
4	Итоговая	6,5				6,5
	ВСЕГО:	50	15,5	16	12	6,5

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 промпт для DeepSeek»
10. Библиотека готовых промптов на все случаи
11. Гайд-чек-лист «Как встроить Perplexity AI в вашу ежедневную работу — от хаоса к системе»
12. Гайд «Типовые ошибки при работе в Gamma.app»
13. Памятка «Быстрый старт в Napkin AI»
14. Кодекс осознанного использования ИИ + чек-лист
15. Чек-лист на проверку промпта и данных на безопасность
16. Чек-лист проверки безопасности контента
17. 6 правил контент-безопасности при работе с ИИ
18. Чек-лист «10 бесплатных ИИ-инструментов, заменяющих 5 платных подписок»