



DeepSeek-практик

Рабочая тетрадь курса

28 уроков · 3 трека · финальный проект

Практикум ИИ · praktikum-ai.ru

Тетрадь к курсу

Для каждого урока здесь есть цель, что вы освоите и задание. После просмотра видео выполните задание и запишите результат на листах ниже — это основа портфолио и финального проекта.

Не переписывайте конспекты целиком: фиксируйте только свои выводы, цифры и следующий шаг. Одна страница на урок — достаточно.

Финальный проект: выберите одну задачу, соберите ТЗ, реализуйте с DeepSeek и защитите за три минуты: проблема, решение, результат.

01. Как устроен курс и как выбрать маршрут

2 минут · практика

Карта курса, три направления и три темпа. Выбираем цель на 30 дней и собираем личный маршрут.

Что вы освоите

- Понять структуру курса и логику модулей
- Выбрать направление: доход, эффективность или бизнес
- Сформулировать цель на 30 дней

Задание

Опишите свою цель на курс в одном предложении и выберите направление.

Модели Flash и Pro, контекст 1 млн токенов, чат, API и локальный запуск. Что выбрать под свою задачу.

- Разобраться в линейке моделей
- Понять разницу между чатом, API и локальным запуском
- Выбрать инструмент под свою задачу

Составьте таблицу: 5 ваших задач → подходящий инструмент.

03. Регистрация и интерфейс без боли

4 минут · практика

Веб-чат, приложение, DeepThink, поиск и загрузка файлов. Русский язык и термины без потери смысла.

Что вы освоите

- Зарегистрироваться и настроить интерфейс
- Освоить DeepThink, поиск и файлы
- Научиться формулировать запросы по-русски

Задание

Выполните 5 своих запросов в чате: текст, файл, поиск, анализ, код.

04. Оплата DeepSeek из России через «Плати по миру»

5 минут · практика

Выпуск карты за 2 минуты, пополнение через СБП, оплата API, комиссии и контроль расходов.

Что вы освоите

- Понять, когда нужен платный API
- Выпустить карту и пополнить её рублями
- Оплатить баланс DeepSeek и проверить первый запрос

Задание

Заполните чек-лист: карта → баланс → ключ → тестовый запрос.

05. Экономика: сколько стоит одна задача

4 минут · практика

Токены, cache hit и miss, peak и off-peak. Считаем стоимость текста, PDF и кода в рублях.

Что вы освоите

- Понять, за что именно платите
- Посчитать стоимость своих сценариев
- Сократить расходы в 2–5 раз

Задание

Рассчитайте стоимость трёх своих сценариев в калькуляторе.

Роль, контекст, задача, формат, критерии и пример. Собираем шаблон, который даёт стабильный результат.

- Разобрать 6 элементов сильного промпта
- Исправить типичные ошибки
- Собрать личный шаблон

Соберите шаблон промпта под свою рабочую задачу.

07. Семь техник, которые дают результат

3 минут · практика

Few-shot, декомпозиция, цепочка шагов, self-check, «критик», мета-промпт и итерация.

Что вы освоите

- Освоить 7 техник
- Заставить модель проверять себя
- Снизить галлюцинации

Задание

Напишите по одному промпту на каждую технику.

08. Длинный контекст: 1 млн токенов

3 минут · практика

Загружаем книгу, отчёт или договор на 300 страниц. Вопросы, сравнение версий, ограничения.

Что вы освоите

- Работать с документами 100+ страниц
- Сравнивать версии и находить расхождения
- Учитывать ограничения контекста

Задание

Разберите реальный документ на 30+ страниц.

09. Личная библиотека промптов

2 минут · практика

Где хранить, как версионировать и проверять качество. Библиотека из 20+ промптов за урок.

Что вы освоите

- Собрать библиотеку в Notion или Sheets
- Ввести теги и версии
- Проверять промпты по чек-листу

Задание

Перенесите 20 промптов в личную библиотеку.

От брифа до готового текста за 20 минут. Голос бренда, структура, призывы к действию.

- Писать статьи и посты по шаблону
- Сохранять голос бренда
- Ускорять контент-план

Напишите статью или пост по шаблону.

11. Редактура, стиль и фактчекинг

3 минут · практика

Сокращаем, «очеловечиваем», проверяем факты и боремся с галлюцинациями.

Что вы освоите

- Редактировать текст за 10 минут
- Проверять факты и цифры
- Не терять смысл при сокращении

Задание

Возьмите свой текст и сделайте версию «до/после».

12. Исследование рынка и конкурентов

3 минут · практика

Собираем отзывы, цены и боли, делаем SWOT и мини-отчёт по конкуренту.

Что вы освоите

- Собирать данные о конкурентах
- Анализировать отзывы и цены
- Готовить отчёт за час

Задание

Сделайте мини-отчёт по одному конкуренту.

13. Документы и таблицы

3 минут · практика

Договоры, регламенты, отчёты, формулы Excel и Google Sheets, извлечение данных из PDF.

Что вы освоите

- Разбирать договоры и регламенты
- Строить формулы и сводки
- Извлекать данные из PDF

Задание

Обработайте документ и соберите таблицу.

14. Вайб-кодинг: скрипты и мини-сервисы

2 минут · практика

Задача словами → работающий скрипт, бот или страница. Как проверять код и не ломать проекты.

Что вы освоите

- Создавать рабочие скрипты без опыта
- Проверять и отлаживать код
- Собирать мини-инструменты

Задание

Соберите маленький рабочий инструмент.

15. API DeepSeek: первый запрос

2 минут · практика

Ключ, баланс, OpenAI- и Anthropic-совместимый форматы, лимиты, ошибки и логирование.

Что вы освоите

- Получить ключ и сделать запрос
- Считать стоимость
- Обрабатывать ошибки

Задание

Напишите скрипт из 3 запросов с расчётом стоимости.

16. Агенты: DeepSeek Harness, Claude Code, Codex

2 минут · практика

Чем агент отличается от чата, что такое MCP и инструменты, что можно разрешать агенту.

Что вы освоите

- Понять архитектуру агента
- Безопасно давать доступ к файлам
- Автоматизировать рутину

Задание

Дайте агенту рутинную задачу по инструкции.

17. Автоматизация без кода

2 минут · практика

n8n, Telegram-боты и связки с таблицами: заявка → ответ → отчёт.

Что вы освоите

- Собрать сценарий в n8n
- Связать бота с таблицей
- Экономить 2+ часа в неделю

Задание

Автоматизируйте одну рутину.

18. Пять моделей заработка на DeepSeek

2 минут · практика

Услуги, контент-агентство, автоматизация, консультации и цифровые продукты. Честная экономика.

Что вы освоите

- Сравнить 5 моделей
- Выбрать подходящую
- Посчитать реальный доход

Задание

Выберите модель и посчитайте доход на месяц.

19. Упаковка услуги и первые клиенты

2 минут · практика

Оффер, цена, портфолио, площадки, холодные письма и скрипт первого сообщения.

Что вы освоите

- Собрать оффер и прайс
- Оформить портфолио из кейсов
- Найти первых 20 лидов

Задание

Соберите страницу услуги и отправьте 5 писем.

20. План на 30 дней

2 минут · практика

Недельный ритм, метрики, налоги и риски. План выхода на первый доход.

Что вы освоите

- Собрать план на 30 дней
- Настроить метрики
- Учесть налоги и риски

Задание

Составьте личный план с цифрами.

21. Карта задач профессии

2 минут · практика

Где ИИ реально экономит часы: маркетинг, HR, аналитика, юристы, финансы.

Что вы освоите

- Найти задачи для автоматизации
- Оценить экономию времени
- Выбрать 3 сценария

Задание

Составьте карту своих задач и выберите 3.

ТОБ.

Где ИИ даёт деньги, а где риск. Карта процессов и быстрые победы.

- Провести аудит процессов
- Найти быстрые победы
- Оценить риски

Составьте карту процессов и выберите пилот.

Пилот, регламенты, обучение, сопротивление сотрудников.

- Запустить пилот
- Обучить команду
- Снять сопротивление

Напишете план пилота на 2 недели.

26. Экономика и риски

2 минут · практика

Стоимость, безопасность данных, подрядчики против своих специалистов.

Что вы освоите

- Посчитать экономику
- Заккрыть риски данных
- Выбрать модель внедрения

Задание

Соберите расчёт экономики внедрения.

27. Проект под свою задачу

2 минут · практика

Выбор задачи, ТЗ, критерии приёмки и реализация с DeepSeek.

Что вы освоите

- Выбрать задачу
- Собрать ТЗ
- Реализовать проект

Задание

Соберите проект и приложите ссылку/файл.

28. Защита и следующий шаг

2 минут · практика

Презентация, обратная связь, сертификат и план на 90 дней.

Что вы освоите

- Защитить проект
- Получить обратную связь
- Составить план на 90 дней

Задание

Запишите защиту проекта на 3 минуты.