

CLAUDE ОТ А ДО Я



Полное руководство по работе
с **ИИ**-ассистентом

ДЖУЛИАН КЕЙН

Джулиан Кейн

**Claude от А до Я. Полное
руководство по работе
с ИИ-ассистентом**

«Автор»

2026

Кейн Д.

Claude от А до Я. Полное руководство по работе с ИИ-ассистентом
/ Д. Кейн — «Автор», 2026

Эта книга — практическое руководство по Claude, одному из самых мощных ИИ-ассистентов. Вы научитесь формулировать запросы так, чтобы получать результат с первого раза. Разберётесь, как работать с документами и таблицами, создавать сайты и тексты, подключать ИИ к рабочим задачам и автоматизировать рутину — вплоть до Claude Code и собственных ИИ-агентов. Внутри вы найдете пошаговые инструкции, готовые шаблоны запросов, разбор типичных ошибок и 30-дневный план освоения. От первого запроса — до полноценной автоматизации ваших процессов. Для предпринимателей, маркетологов, руководителей и всех, кто хочет работать быстрее и умнее.

© Кейн Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Как пользоваться этим руководством	5
01. Знакомство с Claude	6
1.1. Что такое Claude	7
1.2. Как это работает (без магии)	8
1.3. Три «характера»: Haiku, Sonnet, Opus	9
1.4. Доступ и тарифы	10
1.5. Интерфейс за две минуты	11
1.6. Настройки, которые стоит включить сразу	12
1.7. Claude, ChatGPT и другие — чем отличается	13
02. Основы: как разговаривать с Claude	14
2.1. Промпт — это техническое задание	15
2.2. Как Claude «читает» ваш запрос	16
2.3. Анатомия сильного запроса — формула РЗКФО	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Джулиан Кейн

Claude от А до Я. Полное руководство по работе с ИИ-ассистентом

Как пользоваться этим руководством

Это руководство построено по принципу «от простого к сложному». Его можно читать подряд, а можно использовать как справочник — заходить в нужный раздел по оглавлению.

Если вы новичок

Читайте части I–II по порядку (разделы 1–7). Этого достаточно, чтобы уверенно решать 90% рабочих задач: писать тексты, разбирать документы, работать с таблицами и кодом.

Если хотите автоматизировать

Ваш фокус — часть III (разделы 8–10): Claude Code, агенты и API. Но не пропускайте часть I: без хорошего промптинга автоматизация работает плохо.

О версиях

Названия моделей и цены в ИИ меняются каждые несколько месяцев. Конкретные цифры в тексте актуальны на середину 2026 года — сверяйтесь с сайтом. Но приёмы и принципы не устаревают (хотя я могу ошибаться).

Навык работы с ИИ — это не «знать кнопки». Это умение ясно мыслить и точно формулировать. Ему и учит это пособие.

01. Знакомство с Claude

Что это за инструмент, как он вообще работает, какие бывают модели, чем отличается от других ИИ и как получить доступ.

1.1. Что такое Claude

Claude — это ИИ-ассистент (большая языковая модель, LLM) от компании Anthropic. Компанию основали в 2021 году Дарио и Даниэла Амодеи с командой бывших исследователей OpenAI. Ключевая идея Anthropic — делать ИИ безопасным и управляемым: чтобы он точно следовал инструкциям, не выдумывал лишнего и вёл себя предсказуемо.

На практике Claude — это универсальный помощник, который умеет: писать и редактировать тексты, программировать, анализировать документы и таблицы, переводить, объяснять сложное простыми словами, искать в интернете, работать с картинками и создавать готовые файлы. Вы общаетесь с ним обычным языком — как с очень начитанным и исполнительным коллегой.

1.2. Как это работает (без магии)

Языковая модель обучена на огромном объёме текстов и научилась предсказывать, какое продолжение фразы наиболее уместно. Из этого простого механизма вырастает способность рассуждать, писать код и отвечать на вопросы. Важные следствия, которые стоит понять сразу:

- Claude не «гуглит» по умолчанию — он отвечает из выученных закономерностей. Для свежих фактов нужен веб-поиск (включается отдельно).

- Он может ошибаться в фактах — уверенно и убедительно. Это называется «галлюцинация». Важные цифры и даты всегда перепроверяйте.

- Он не читает ваши мысли — знает только то, что вы написали в текущем диалоге. Контекст нужно давать явно.

- Он предсказуемо реагирует на форму запроса — поэтому качество запроса напрямую определяет качество ответа.

Главная мысль раздела

Claude — не всезнающий оракул и не поисковик. Это мощный «движок рассуждений», которым нужно уметь управлять. Научиться управлять — и есть цель этого пособия.

1.3. Три «характера»: Haiku, Sonnet, Opus

У Claude не одна модель, а линейка тиров. Версии обновляются, но логика неизменна. Аналогия: скутер — седан — внедорожник.

Haiku (скутер) — самая быстрая и «лёгкая». Меньше рассуждает, но отвечает мгновенно. Подходит для простых массовых задач: короткие ответы, сортировка, черновики, быстрые правки.

Sonnet (седан) — баланс ума и скорости. Модель «по умолчанию». Подходит для 90% задач: тексты, письма, код, анализ, обучение.

Opus (внедорожник) — самая сильная в рассуждениях. Медленнее и «дороже» по лимитам. Для сложного: стратегия, длинные документы, аудит кода, глубокий разбор.

Над тремя классическими тирами Anthropic в 2026 добавила верхний тир — семейство Fable / Mythos — для самых тяжёлых задач и агентной работы. Для повседневных задач он избыточен.

Актуальная линейка на середину 2026: Haiku 4.5, Sonnet 5, Opus 4.8 и Fable 5 (верхний тир). Конкретные версии в вашем аккаунте — в переключателе модели. Они меняются каждые несколько месяцев, поэтому запоминайте не цифры, а логику тиров.

Правило выбора модели

Не уверены — Sonnet. Задача простая и её много — Haiku. Задача сложная, цена ошибки высока — Opus. Модель переключается прямо в чате в любой момент, даже в середине диалога.

1.4. Доступ и тарифы

Работать с Claude можно на сайте claude.ai, в мобильном и десктопном приложениях.

Free — \$0. Лимит сообщений в сутки; в основном Sonnet и Haiku. Есть файлы, Артефакты, Проекты.

Pro — около \$20/мес. Больше лимитов, доступ к Opus, Claude Code, инструменты для работы. Основной выбор.

Max 5× — около \$100. В 5 раз больше лимитов Pro. Для ежедневной интенсивной работы.

Max 20× — около \$200. В 20 раз больше Pro. Для тяжёлых пользователей и разработки.

Team / Enterprise — от \$25/чел. Командная работа, общее пространство, управление и безопасность.

Цены и лимиты меняются — сверяйтесь на странице тарифов в аккаунте. Лимиты считаются «скользящим окном» (обычно 5 часов): длинные диалоги и мощные модели расходуют их быстрее.

Доступ из России

Официально сервис в РФ недоступен. На практике его открывают через стабильный VPN, а подписку оплачивают зарубежной картой (своей или через посредника). Включайте VPN до входа в аккаунт, иначе проверки могут «спотыкаться». Это техническая сторона — к работе с самим Claude она отношения не имеет.

1.5. Интерфейс за две минуты

- Поле ввода внизу — сюда пишете запрос. Enter отправляет, Shift+Enter — новая строка.
- Список чатов слева — история диалогов. Каждый чат — отдельная тема.
- Переключатель модели — Haiku / Sonnet / Opus под конкретную задачу.
- Скрепка — прикрепить файл: PDF, Word, Excel, изображение.
- Проекты — папки с общим контекстом и инструкциями для группы чатов.
- Настройки — веб-поиск, анализ данных, память, стиль ответов, пользовательские предпочтения.

1.6. Настройки, которые стоит включить сразу

- Веб-поиск — чтобы Claude мог проверять свежие факты, а не отвечать только «по памяти».
- Анализ данных (code execution) — для работы с таблицами, расчётов и графиков.
- Пользовательские предпочтения — один раз опишите, как вам удобно получать ответы (тон, формат, язык), и это будет применяться везде.
- Стил ь ответов — можно задать «кратко», «формально», «дружелюбно» или создать свой.

1.7. Claude, ChatGPT и другие — чем отличается

Строго объективно, без «фанатизма»: сильные ИИ сегодня во многом сопоставимы, и выбор часто зависит от задачи и привычки. Тем не менее у Claude есть узнаваемые сильные стороны.

Где Claude особенно хорош:

- Точное следование инструкциям (сказали «без вывода» — его не будет).
- Длинные связные тексты и большие документы.
- Аккуратный код и работа с целыми проектами (Claude Code).
- Большое контекстное окно — «читает» очень объёмные материалы.

Что стоит держать в уме:

- У конкурентов может быть шире экосистема плагинов и генерация медиа.
- Для России нужен VPN и зарубежная оплата.
- Как и любой ИИ — способен ошибаться, факты надо проверять.

Универсального «лучшего ИИ» не существует. Разумная стратегия — освоить один инструмент глубоко, а не прыгать между многими поверхностно.

02. Основы: как разговаривать с Claude

Тот самый навык, ради которого стоит читать всё пособие: 90% качества ответа определяется качеством запроса.

2.1. Промпт — это техническое задание

Промпт — ваш запрос к Claude. Относитесь к нему как к ТЗ для исполнителя: чем точнее объясните, что нужно, тем ближе результат к цели. Главный закон работы с любым ИИ:

Мусор на входе — мусор на выходе. Хороший запрос — половина результата.

Claude умен, но не читает мысли и не знает вашего контекста. Сравните: «Напиши пост» и «Напиши пост для Telegram-канала о ремонте квартир, аудитория 30–45 лет, тон дружелюбный, до 600 знаков, с призывом записаться на замер». Это два запроса с принципиально разным результатом.

2.2. Как Claude «читает» ваш запрос

Модель обрабатывает текст целиком и ищет в нём: что сделать, с чем, в каком виде и с какими ограничениями. Если чего-то нет — она домысливает по умолчанию, и часто не так, как вы хотели. Отсюда практический вывод: не оставляйте важное «между строк». Всё, что критично, — проговаривайте явно.

2.3. Анатомия сильного запроса — формула РЗКФО

Пять блоков. Не обязательно использовать все каждый раз, но чем важнее задача — тем больше блоков стоит указать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.