

GigaChat

с нуля до профи

**Полный курс по российской
нейросети от Сбера:**

от первого разговора
до собственных сценариев и API



Коханистая Виктория

Виктория Коханистая

**GigaChat с нуля до профи. Полный
курс по российской нейросети
от Сбера: от первого разговора
до собственных сценариев и API**

«Автор»

2026

Коханистая В.

GigaChat с нуля до профи. Полный курс по российской нейросети от Сбера: от первого разговора до собственных сценариев и API / В. Коханистая — «Автор», 2026

Практическое руководство по GigaChat для тех, кто слышал о нейросетях, но ещё ими не пользовался. Книга проведёт от первого сообщения в чате до собственных сценариев и работы через API — без технических знаний и зарубежных карт. Тринадцать модулей, 104 готовых промта и понятная логика: содержание приходит от вас, модель работает с формой. Вы научитесь разбирать документы и таблицы, готовиться к экзаменам, проверять работы, писать тексты, считать кодом и ловить выдумку за минуту. Автор честно говорит, где GigaChat силен, а где уступает лидерам, и отдельно разбирает границы: что нельзя загружать, о чём нельзя спрашивать и почему любая работа остаётся черновиком до вашей проверки. Каждый модуль — чек-лист, задание на 10–15 минут и итог «что вы теперь умеете». Для школьников, студентов, преподавателей, авторов и аналитиков.

Содержание

Введение	5
Модуль 0. Что такое GigaChat и почему именно он	7
Чем GigaChat отличается от зарубежных	8
Модуль 1. Первый разговор	10
Модуль 2. Как думать промтами	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Виктория Коханистая

GigaChat с нуля до профи. Полный курс по российской нейросети от Сбера: от первого разговора до собственных сценариев и API

Введение

Для кого эта книга

Для человека от шестнадцати до шестидесяти, который слышал про нейросети, но сам ими не пользовался. Школьник, которому надо разобраться с темой. Студент, у которого сессия. Преподаватель, у которого сорок работ на проверку. Автор, дизайнер, аналитик — все, кому нужен инструмент, открывающийся без зарубежной карты и без вопросов к доступу.

Технических знаний не нужно. Первые пять модулей проходятся на телефоне. К двенадцатому вы будете собирать собственные сценарии и подключать модель к своим задачам через API — и к этому моменту это уже не будет казаться сложным.

Прочитайте это до первого модуля

Большинство людей бросают нейросеть на третий день. Сценарий всегда один: открыл, спросил что-то вроде «какой была ставка налога в прошлом году» или «напиши сочинение про Онегина», получил либо устаревший факт, либо гладкий пустой текст — и решил, что инструмент бесполезный.

Проблема не в модели, а в вопросе. Нейросеть — плохой справочник и хороший собеседник. Она не знает, что изменилось в прошлом месяце, и не помнит точных цифр. Зато она отлично работает с тем, что вы ей дали: разберёт ваш текст, объяснит непонятный абзац тремя разными способами, соберёт конспект из вашей лекции, найдёт слабое место в вашем рассуждении.

Весь курс построен на этой разнице. К третьему модулю вы перестанете задавать вопросы, на которые модель отвечает выдумкой, и начнёте задавать те, на которые она отвечает пользой.

И сразу три места, где она ошибается предсказуемо: свежие факты, нормы и даты — устаревают и упрощаются; арифметика в уме — ошибается закономерно, и в модуле 7 есть способ это обойти; источники, цитаты и ссылки — придумывает правдоподобные. Проверять эти три вещи придётся всегда, и курс показывает, как делать это за минуту.

Модули 0–3 читаются по порядку: это фундамент, без него остальное работает вполсилы. С четвёртого берите то, что нужно вам: студенту — модули 4 и 5, преподавателю — 5 и 6, автору — 7 и 8.

Как устроен каждый модуль

Начинается с блока «Какие проблемы решаем» — обычными словами, не техническими. Промты полные: скопировали, подставили своё в квадратных скобках, отправили.

После промтов, где легко получить красивую неправду, — блок что проверить в ответе. В конце — чек-лист, задание на 10–15 минут и короткий итог «что вы теперь умеете».

Три честных обещания

Первое. Курс не сделает из GigaChat то, чем он не является. В свободном сочинительстве и в сложной архитектуре кода он уступает лидерам рынка — и в модуле 0 я говорю об этом прямо, с примерами.

Второе. Ни одна работа, сделанная по этому курсу, не сдаётся без вашей вычитки. Особенно учебная: модуль 4 отдельно разбирает, где помощь заканчивается и начинается списывание.

Третье. Здесь нет ставок, норм, сроков и «актуальных цифр». Они меняются, а книга живёт годами. Все промты устроены так, что фактические данные приходят от вас.

Модуль 0. Что такое GigaChat и почему именно он

Честный разговор до того, как вы потратите вечер.

Какие проблемы решаем в этом модуле

«Все говорят про нейросети, а я даже не понимаю, что это за штука».

«Почему все хвалят зарубежные, а мне советуют наш — он хуже?»

«Я попробовал, получил ерунду и не понял, я виноват или программа».

Что это вообще такое

GigaChat — программа, которая умеет продолжать текст. Это звучит скучно, но из этого свойства вырастает всё остальное. Вы пишете начало — вопрос, просьбу, кусок документа, — а она достраивает продолжение, выбирая каждое следующее слово как самое вероятное после предыдущих.

Отсюда сразу два вывода, которые сэкономят вам месяц проб.

Первый. Она не ищет ответ, а сочиняет его. Если правильный ответ — самое вероятное продолжение, вы получите правильный ответ. Если нет, вы получите правдоподобный. Разница между этими двумя случаями снаружи не видна: и то и другое написано одинаково уверенным тоном.

Второй. Чем больше вы дали в начале, тем точнее продолжение. Вопрос «расскажи про фотосинтез» даёт усреднённый пересказ учебника. Вопрос «вот мой конспект лекции, объясни второй абзац так, чтобы понял восьмиклассник» даёт ровно то, что нужно. Это и есть главный навык всего курса, и модуль 2 посвящён ему целиком.

Нейросеть — плохой справочник и хороший собеседник. Все разочарования начинаются с того, что её используют как справочник.

Чем GigaChat отличается от зарубежных

Скажу прямо, потому что вы всё равно это узнаете, и лучше от меня.

Что сравниваем	Как обстоит дело
Доступ	Работает из России напрямую. Без зарубежной карты, без вопросов к тому, как вы подключились. Для многих это решающий пункт, и он полностью на стороне GigaChat
Русский язык	Сильная сторона. Текст не отдаёт переводом: падежи, деловые обороты, канцелярит — всё родное. Зарубежные модели здесь регулярно спотыкаются
Работа с вашими файлами	Уверенно: разбирает документ, вытаскивает даты и обязательства, сжимает длинный текст, распознаёт текст на картинке
Свободное сочинительство	Слабее лидеров. Стиль уходит в тяжеловесность, текст получается неровным. Лечится приёмами из модуля 8, но чуда не ждите
Сложный код	Слабее. Простой скрипт и разбор ошибки — да. Архитектура и аккуратная логика — нет, и модуль 11 честно показывает границу
Факты, нормы, даты	Как у всех моделей: звучит уверенно, упрощает детали, иногда добавляет несуществующее. Проверять обязательно
Цена	Веб-версия бесплатна. Для API есть бесплатный стартовый объём и платные пакеты — конкретные суммы смотрите в документации, они меняются

Вывод, к которому я веду

GigaChat — не «российская копия зарубежной модели». Это инструмент с другим профилем сил. Он проигрывает там, где нужно блестящее перо и сложная инженерия, и выигрывает там, где нужно разобрать ваш русский текст и не пропасть, когда сервис за рубежом закрывается.

Для задач этого курса — учёба, преподавание, документы, работа с текстом — профиль подходит почти идеально.

Три вида ошибок, которые вы увидите

Их полезно узнавать в лицо с первого дня.

Устаревание. Модель обучена на текстах до определённой даты и не следит за изменениями. Всё, что она скажет про действующие правила, ставки, сроки и цены, нужно проверять по первоисточнику. Не потому, что она врёт, — потому что мир поменялся после её обучения.

Достраивание. Если в вашем материале чего-то не хватает для связности, она допишет. Правдоподобно, в вашем стиле, незаметно. Модуль 2 учит это запрещать.

Выдумывание источников. Попросите ссылку на исследование — получите название, автора и год, которые выглядят настоящими. Проверка занимает минуту и описана в модуле 10.

Промт 1. Проверка себя перед началом

Объясни мне простыми словами, как ты устроен и чего принципиально не можешь.

Ответь на четыре вопроса коротко, по одному абзацу:

1. Откуда ты берёшь ответы — ищешь или сочиняешь?
2. Знаешь ли ты, что произошло на прошлой неделе?
3. Почему ты можешь ошибиться в арифметике?
4. В каких случаях мне обязательно проверять твой ответ по другому источнику?

Пиши для человека без технического образования, без терминов.

Что проверить в ответе

Хороший ответ честно скажет, что модель сочиняет продолжение, не имеет доступа к сегодняшним новостям без отдельного поиска и считает приблизительно. Если в ответе вы видите обещания вроде «я всегда точен» — это первый живой пример того, о чём весь модуль: текст уверенный, содержание неверное.

Промт 2. Первая настоящая задача

Вот текст, который мне нужно понять: [вставьте любой сложный абзац — из учебника, договора, статьи].

Сделай три вещи по порядку:

1. Перескажи этот абзац одним предложением.
2. Объясни его так, как объяснил бы школьнику.
3. Назови, какие слова здесь ключевые и что они значат.

Работай только с моим текстом. Ничего не добавляй от себя и не приводи примеров из других источников. Если в тексте чего-то не хватает для понимания, так и скажи.

Что вы теперь умеете

Понимаете, почему нейросеть уверенно ошибается, — и перестаёте принимать это на свой счёт.

Знаете, где GigaChat сильнее зарубежных моделей, а где слабее, и не ждёте от него невозможного.

Узнаёте три вида ошибок в лицо: устаревание, достраивание, выдуманные источники.

Задание на 10 минут. Возьмите абзац, который вам сегодня показался непонятным — из учебника, рабочего документа, инструкции к технике. Прогоните его через промт 2. Сравните третий пункт ответа со своим пониманием: совпало ли то, что модель посчитала ключевым, с тем, что затрудняло вас.

Модуль 1. Первый разговор

Три задачи, которые окупят сегодняшний вечер.

Какие проблемы решаем в этом модуле

«Открыл окно с чатом и не знаю, о чём спрашивать».
«Задал вопрос, получил три абзаца воды и закрыл».
«Непонятно, что можно загружать, а что нет».

Куда заходить

У GigaChat есть веб-версия в браузере, приложение на телефоне и встроенный помощник в сервисах Сбера. Вход — по аккаунту Сбера или по номеру телефона. Специально описывать расположение кнопок я не буду: интерфейс перерисовывают несколько раз в год, и книга с описанием кнопок устареет быстрее, чем печатается. Всё, что нужно знать: есть поле ввода внизу, есть скрепка для файлов, есть список прошлых разговоров сбоку.

Версий модели несколько — от лёгкой и быстрой до самой сильной. Выбор версии влияет на качество и на скорость. Правило простое: короткий вопрос — любая; разбор документа или сложное рассуждение — самая сильная из доступных вам.

Что важно понять про разговор

Каждый новый чат начинается с чистого листа: модель не помнит, о чём вы говорили вчера в другом окне. Зато внутри одного разговора она помнит всё сказанное выше — и это ваш главный рабочий инструмент. Не открывайте новый чат на каждый вопрос по одной теме: чем длиннее разговор, тем лучше модель понимает вашу задачу.

Обратная сторона: если разговор ушёл не туда и модель заиклилась на неверном понимании, проще начать заново, чем переубеждать.

Три задачи на первый вечер

Я предлагаю начать не с абстрактных проб, а с трёх дел, каждое из которых даёт результат за пять минут. Если хотя бы одно из них сегодня сработает, вы вернётесь завтра.

Промт 3. Объясни мне непонятное

Объясни мне тему: [тема, в которой вы плаваете].

Сделай это в три захода:

1. Сначала объясни так, как объяснил бы двенадцатилетнему — на бытовом примере, без терминов.
2. Потом нормально, для взрослого человека без специального образования.
3. В конце назови три самых частых заблуждения по этой теме.

Не приводи ссылок на исследования и источники. Если тема сильно изменилась за последние годы, предупреди меня об этом отдельной строкой.

Промт 4. Разбери мой текст

Вот мой текст: [вставьте письмо, сообщение, абзац из работы].

Разбери его по четырём пунктам:

1. Что я на самом деле хочу сказать — одним предложением.
2. Что в тексте мешает это понять.
3. Где написано двусмысленно и как это прочтёт недоброжелательный читатель.
4. Что можно убрать без потери смысла.

Не переписывай текст за меня — пока только разбор. Не хвали и не ругай, говори по делу.

Промт 5. Помоги начать

Мне нужно сделать: [задача, с которой вы тянете].

Я откладываю это уже [сколько времени] и не знаю, с какого конца взяться.

Задай мне пять вопросов, ответы на которые помогут понять, что именно меня останавливает. Задавай по одному, жди моего ответа, не отвечай за меня.

После пятого ответа предложи первый шаг на пятнадцать минут — маленький и конкретный.

Что проверить в ответе

В промте 3 смотрите, не появились ли в объяснении цифры, даты и «согласно исследованиям». Их там быть не должно — вы просили без источников. Если появились, это первая тренировка на распознавание выдумки.

Файлы: скрепка

Через скрепку в чат загружаются документы и изображения: текстовые файлы, документы Word, PDF, фотографии. Модель прочитает содержимое и дальше будет работать с ним, а не со своими общими знаниями. Это резко повышает качество — и резко повышает ответственность, потому что всё загруженное уходит на сервер. Модуль 13 полностью про это, а до него действует простое правило: не загружайте то, что не готовы показать постороннему человеку.

Промт 6. Первый файл

Я приложил файл. Не пересказывай его целиком.

Сделай три вещи:

1. Скажи одним абзацем, о чём этот документ и для кого он написан.
2. Составь список того, что в нём требуется сделать, — по пунктам, глаголами.
3. Отметь места, которые написаны неясно или допускают двойное толкование.

Работай только с приложенным файлом. Если чего-то в нём нет — так и напиши, не додумывай.

Промт 7. Текст с фотографии

На фотографии — текст. Перепиши его в обычный текст как есть, ничего не исправляя и не улучшая.

Если какое-то слово плохо видно и ты не уверен — поставь на его месте [неразборчиво], а не подставляй похожее.

После расшифровки отдельным списком перечисли все места, в которых ты сомневался.

Промт 8. Настройка под себя

Запомни на весь наш разговор, как со мной работать:

- я [школьник / студент / преподаватель / автор / специалист в такой-то области];
 - отвечай [коротко / подробно], без вводных фраз и без предложений помочь ещё чем-нибудь;
 - не льсти и не начинай ответ со слов «отличный вопрос»;
 - если я неправ — скажи прямо и объясни, в чём;
 - если тебе не хватает данных для ответа — спроси, а не догадывайся;
 - когда приводишь факт, который может устареть, помечай его словом [проверить].
- Подтверди одной строкой, что понял, и ничего больше пока не пиши.

Чек-лист модуля

Зашли и нашли поле ввода, скрепку и список разговоров.

Поняли, что один разговор — одна тема, и не плодите чаты.

Прогнали хотя бы один из трёх промтов на своём материале.

Поставили настройку из промта 8 в начало разговора.

Что вы теперь умеете

Начинать разговор так, чтобы получить пользу с первого сообщения.

Загружать файл и просить разбор, а не пересказ.

Настраивать тон и правила ответа под себя одной командой.

Задание на 15 минут. Возьмите задачу, которую откладываете дольше недели, и пройдите промт 5 до конца — отвечая на все пять вопросов честно, а не отписками. Первый шаг, который модель предложит, сделайте сегодня же.

Модуль 2. Как думать промтами

Пять частей запроса и десять ограничений, которые превращают воду в работу.

Какие проблемы решаем в этом модуле

«Ответ вроде правильный, но пользоваться им нельзя — сплошная вода».

«Я просил одно, а получил соседнее».

«Она дописала то, чего я не просил, и я это чуть не отправил».

Почему короткий вопрос даёт плохой ответ

Когда вы пишете «напиши текст про энергосбережение», у модели нет ничего, кроме темы. Она берёт самое вероятное продолжение — то есть усреднённый текст про энергосбережение, который она видела тысячи раз. Получается гладко, обезличенно и бесполезно. Это не её лень: вы не дали ничего, что отличало бы вашу задачу от всех остальных.

Хороший промт отличается от плохого не вежливостью и не длиной, а количеством решений, которые вы приняли за модель.

Пять частей рабочего промта

Роль — Что писать: Кем модель работает в этой задаче; Пример: «Ты — редактор, который готовит текст к печати»

Материал — Что писать: Что вы приложили или вставили; Пример: «Ниже мой черновик и требования заказчика»

Задача — Что писать: Что именно сделать — одним глаголом; Пример: «Сократи вдвое, сохранив все факты»

Ограничения — Что писать: Чего не делать — самая важная часть; Пример: «Не добавляй новых утверждений, не меняй цифры»

Формат — Что писать: В каком виде выдать результат; Пример: «Готовый текст, ниже — список того, что ты убрал»

Если убрать из промта одну часть, убирайте роль или формат. Ограничения не убирайте никогда — именно они отличают результат, который можно использовать, от результата, который приходится переделывать.

Промт 9. Каркас из пяти частей

Роль: ты — [кто именно, например: редактор / методист / аналитик].

Материал: ниже [что вы даёте]. Больше ничего не используй.

Задача: [один глагол и одно требование].

Ограничения:

— ничего не добавляй сверх того, что есть в материале;

— не меняй цифры, имена, даты и названия;

— не заменяй мои термины синонимами;

— если чего-то не хватает — поставь [нужно уточнить], не додумывай.

Формат: [что должно получиться], в конце отдельным списком — всё, что ты изменил.

Материал:

[вставьте сюда]

Десять ограничений на все случаи

Это заготовка, которую можно вставлять почти в любой запрос. Не нужно все десять сразу — берите те, что относятся к вашей задаче.

Промт 10. Универсальный блок ограничений

Ограничения:

1. Всё содержание берётся только из моего материала; ничего не добавляй, даже если раздел выглядит неполным.
2. Не приводи цифр, дат, ставок, норм и сроков от себя — если по смыслу нужны, ставь [подставляю сам].
3. Не ссылайся на исследования, законы, статьи и авторов — если нужна ссылка, пиши [источник подставляю].
4. Не заменяй мои термины и формулировки синонимами.
5. Не смягчай и не усиливай оценки, которые я дал.
6. Не пиши вводных абзацев, выводов «таким образом» и предложений помочь ещё чем-нибудь.
7. Не используй слова: инновационный, комплексный, ключевой, уникальный, эффективный.
8. Если данных не хватает — задай вопрос, а не догадывайся.
9. Не придумывай примеров из практики — только те, что дал я.
10. В конце отдельным списком перечисли всё, что ты добавил или изменил.

Почему десятый пункт важнее остальных

Прооба перечислить свои изменения — единственный способ увидеть достраивание, не перечитывая всё построчно. Модель честно отчитается, что добавила вводный абзац и «уточнила» формулировку. Половину этих правок вы вернёте назад — и именно эта половина обычно и есть то, за что потом неудобно.

Примеры вместо описаний

Самый быстрый способ объяснить, чего вы хотите, — показать. Одна строчка «вот так правильно, а вот так нет» работает лучше трёх абзацев требований.

Промт 11. Обучение на примере

Сделай то же самое для остальных пунктов списка. Вот как выглядит правильный результат:

Плохо: [пример того, что вам не нравится]

Хорошо: [пример того, что нравится]

Разница между ними в том, что [объясните своими словами одной фразой].

Держись этой разницы. Остальные пункты: [список].

Промт 12. Задача в несколько шагов

Задача состоит из трёх шагов. Выполняй их по очереди и после каждого останавливайся, пока я не скажу «далее».

Шаг 1: [что сделать сначала].

Шаг 2: [что потом].

Шаг 3: [что в конце].

Начни с первого шага и жди.

Промт 13. Попросить подумать вслух

Прежде чем дать ответ, разбери задачу вслух: что известно, что требуется, какие есть варианты решения и почему ты выбираешь один из них.

Только после этого дай окончательный ответ отдельным блоком.

Если в ходе разбора обнаружишь, что данных не хватает, остановись и спроси.

Задача: [ваша задача].

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.