

Prompt

# ChatGPT для освоения нового навыка

---

50 готовых  
промптов

для обучения  
с нуля

ChatGPT

YandexGPT

GigaChat

Стас Ростов

Стас Ростов

**ChatGPT для освоения  
нового навыка: 50 готовых  
пром프트в для обучения с нуля**

«Автор»

2026

**Ростов С.**

ChatGPT для освоения нового навыка: 50 готовых промптов для обучения с нуля / С. Ростов — «Автор», 2026

50 готовых промптов для тех, кто осваивает новый навык с нуля: гитара, рисование, фотография, слепая печать, вязание, кулинария, программирование или выступления на публике. Цель и план обучения, понятные объяснения, упражнения и самопроверка, привычка заниматься и учёт прогресса. Что внутри: Цель и план обучения; Теория и понимание; Практика и самопроверка; Привычка, мотивация и прогресс; 5 примеров готовых ответов нейросети: план на 8 недель, объяснение через аналогию, лестница усложнения, дневник практики и другие; шпаргалка из 13 фраз, чтобы быстро поправить ответ. Каждый промпт выделен рамкой: скопируйте, замените на свои и отправьте. Работает в ChatGPT, YandexGPT, GigaChat, Claude и других нейросетях.

© Ростов С., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Как пользоваться набором          | 6 |
| Содержание                        | 7 |
| Цель и план обучения (1–12)       | 8 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 9 |

**Стас Ростов**

# **ChatGPT для освоения нового навыка: 50 готовых промптов для обучения с нуля**

ChatGPT для освоения нового навыка: 50 готовых промптов для обучения с нуля

## Как пользоваться набором

50 готовых промптов для тех, кто осваивает новый навык с нуля: гитара, рисование, фотография, слепая печать, вязание, кулинария, программирование или выступления на публике. Цель и план обучения, понятные объяснения, упражнения и самопроверка, привычка заниматься и учёт прогресса. Промпты подходят для любого навыка и работают в ChatGPT, YandexGPT, GigaChat и Claude.

1. Начните с промпта №39: он соберёт описание вашего уровня, цели и времени на занятия и составит персональный план. Вставляйте это описание перед другими промптами.

2. Замените всё в [квадратных скобках] на свои данные: навык, цель, сколько минут в день есть, что уже умеете, какие материалы и инструменты есть.

3. Правьте ответ диалогом: «проще», «разбей на шаги мельче», «дай упражнение на 10 минут».

Важно. Нейросеть может ошибиться в технике, терминах и фактах: сверяйте объяснения и упражнения с учебником, курсом или преподавателем. Если в навыке есть риск травмы (спорт, танцы, работа с инструментом, вождение), технику безопасности и нагрузку уточняйте у тренера, инструктора или врача, а не у нейросети. Не вставляйте в нейросеть пароли, паспортные данные и конфиденциальные рабочие материалы.

## Содержание

### **Цель и план обучения (1–12)**

1. Цель, которую можно проверить · 2. Карта навыка · 3. План на 8 недель · 4. Первая неделя · 5. Что нужно для старта · 6. Как учиться · 7. Мои материалы по порядку · 8. Ошибки новичка · 9. Главное на первый месяц · 10. Занятия во взрослой жизни · 11. Проект как цель · 12. Критерии «я умею»

### **Теория и понимание (13–26)**

13. Объясни как новичку · 14. Словарь новичка · 15. Объяснение через аналогию · 16. Разбор урока · 17. Зачем это правило · 18. Пошаговая инструкция · 19. Два подхода · 20. Вопросы преподавателю · 21. Теории по минимуму · 22. Что пригодится из прошлого опыта · 23. Общая картина · 24. Правда или миф · 25. Объясню сам · 26. Конспект на 1 страницу

### **Практика и самопроверка (27–38)**

27. Упражнения на неделю · 28. Лестница усложнения · 29. Практика с целью · 30. Критерии самопроверки · 31. Разбор моей работы · 32. Дневник практики · 33. Тест на понимание · 34. Мини-задания · 35. Нет прогресса · 36. Ошибка, которая повторяется · 37. Навык в обычной жизни · 38. Попросить обратную связь

### **Привычка, мотивация и прогресс (39–50)**

39. Мой уровень и персональный план · 40. Привычка заниматься · 41. Трекер занятий · 42. Вернуться после перерыва · 43. Трудный участок · 44. Маленькие победы · 45. Единоышленники · 46. Учиться вдвоём · 47. «До» и «после» · 48. Следующий уровень · 49. Нет сил после работы · 50. Разбор месяца

**Примеры готовых ответов · Как получать ответы лучше · Бонус: шпаргалка «как поправить ответ»**

## Цель и план обучения (1–12)

**1. Цель, которую можно проверить.** Я хочу научиться [навык]. Помоги превратить это желание в конкретную цель на [срок]: что именно я буду уметь, как это проверить, промежуточные цели по месяцам. Дай 3 варианта (скромный, средний, амбициозный) с учётом моего времени: [минут в день, дней в неделю].

**2. Карта навыка.** Разбей навык [навык] на 6–10 составляющих: из чего он состоит, в каком порядке осваивать, что от чего зависит. Таблицей: составляющая, зачем нужна, с чего начать.

**3. План на 8 недель.** Навык [навык], занимаюсь [минут в день, дней в неделю], сейчас умею [что]. Цель: [цель]. Составь план на 8 недель: тема и упражнения на каждую неделю, контрольная точка в конце каждой второй недели. Посчитай, сколько всего часов практики получится.

**4. Первая неделя.** Составь план первой недели для полного новичка в [навык]: каждый день по [N] минут, что делать и какой результат ждать к концу недели.

**5. Что нужно для старта.** Составь список того, что нужно для занятий [навыком]: обязательное, желательное и что можно отложить. Цены не называй, их я проверю сам. Мой бюджет [сумма]: расставь приоритеты.

**6. Как учиться.** Сравни способы учиться [навыку]: самому по книгам и видео, на онлайн-курсе, с преподавателем, в группе. Таблицей: плюсы, минусы, кому подходит, с учётом моих условий: [время, бюджет, характер]. Без названий школ и цен.

**7. Мои материалы по порядку.** Вот материалы, которые я нашёл: [книги, курсы, каналы]. Помоги выстроить порядок: что изучать сначала, что потом, что пока отложить. Новых источников не добавляй.

**8. Ошибки новичка.** Назови 10 частых ошибок новичков в [навык]. Для каждой: как её заметить и что делать. Проверю у преподавателя или в учебнике.

**9. Главное на первый месяц.** Что в [навыке] даёт больше всего результата при малом времени? Выбери 5 элементов на первый месяц и объясни выбор. Остальное вынеси в список «потом».

**10. Занятия во взрослой жизни.** У меня [работа, дети, график], свободное время: [когда]. Помоги встроить занятия [навыком] в неделю: короткие сессии и возможности практиковаться попутно.

**11. Проект как цель.** Придумай 5 небольших проектов в [навыке], которые можно сделать за [срок] на моём уровне [уровень]. Для каждого: что получится в итоге и какие умения он тренирует.

## **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.