



НЕЙРОКОНТУР

Путь участника

От первой задачи к собственной новой практике

24 ОКТЯБРЯ 2026 ГОДА



Скачать этот файл

neiro-kontur.ru/prezentacii/files/put-uchastnika.pdf



Конструктор МАЯК-ОКО

rosdk.ru/tools/mayak-oko



Маршрут новичка:
инструменты онлайн

neiro-kontur.ru/tools/marshrut-novichka/

Ваш результат

Выберите одну рабочую задачу и пройдите полный цикл: подготовьте среду, получите результат, проверьте его, измените один шаг процесса и попробуйте задачу нового типа.

Сквозной пример: преподаватель готовит занятие для группы с разной подготовкой. Сначала собирает план, затем связывает диагностику и задания, после этого создаёт прототип интерактивного тренажёра. Для руководителя аналогом может стать работа с отчётом: сводка, регулярный анализ, инструмент сравнения сценариев.

ШАГ 1

Запишите исходную точку

Моя задача: _____

Кому нужен результат: _____

Какое действие станет возможно после него: _____

Сколько времени уходит сейчас: _____

Что чаще всего приходится переделывать: _____

Как я пойму, что результат годится: _____

Сохраните пример прежнего результата. Без исходной точки трудно понять, улучшилась ли работа.

ШАГ 2

Подготовьте минимальную среду

- 1 Откройте выбранный ИИ-инструмент и проверьте доступные функции.
- 2 Если задача требует создания или изменения файлов и программ, подготовьте Codex.
- 3 При желании установите Handy для голосового ввода.
- 4 Создайте папку задачи с разделами «Исходники», «Запросы», «Результаты», «Проверка».
- 5 Возьмите небольшой набор материалов, который разрешено использовать в выбранном сервисе.
- 6 Убедитесь, что можете сохранить и повторно открыть результат.

VPN и выбор роутера описаны в отдельном файле «VPN и роутеры». Совместимость проверяется отдельно от покупки подписки на ИИ.

Для начала достаточно компьютера, доступа к инструменту и разрешённых исходников. Домен и сервер покупайте, когда появится конкретная задача размещения.

ChatGPT и Codex

ChatGPT удобно использовать для обсуждения и подготовки содержания, Codex — для работы над цифровым результатом. Тариф и лимиты сверяйте перед оплатой по официальной документации:

<https://learn.chatgpt.com/docs/pricing>

Ориентир бюджета около 2 000 рублей в месяц, обозначенный организатором, не является фиксированной ценой ChatGPT или предложением конкретного продавца. Итог зависит от тарифа, способа оплаты, комиссии и курса. Отдельно проверьте поддерживаемые сервисом регионы и доступность нужных функций.

ШАГ 3

Получите первый проверяемый результат

Возьмите привычную задачу. Соберите запрос по «МАЯК-ОКО»:

М	Миссия	— что сделать.
А	Аудитория	— для кого.
Я	Я-роль	— какой подход и экспертиза нужны.
К	Критерии	— как оценить качество.
О	Ограничения	— какие рамки соблюдать.
К	Контекст	— где и зачем результат используется.
О	Оформление	— в каком виде его получить.

Конструктор: <https://rosdk.ru/tools/mayak-oko>

Описание методологии: <https://neiro-kontur.ru/mayak/>

КОПИРУЕМЫЙ ЗАПРОС № 1

Комплект для занятия

Выступи в роли методиста профессионального образования.

Миссия: подготовь комплект для занятия на 45 минут по приложенному материалу.

Аудитория: первокурсники с разным уровнем подготовки.

Критерии: одна ясно сформулированная учебная цель; задания действительно проверяют эту цель; три уровня сложности; правильные ответы и понятные пояснения для преподавателя. Задания должны помещаться в отведённое время.

Ограничения: используй только приложенный материал. Если для задания в нём не хватает сведений, отметь это. Не выдумывай источники и факты. Персональные данные в комплект не включай.

Контекст: сначала группа выполняет короткую диагностику, затем преподаватель предлагает задания подходящей сложности и разбирает типичные ошибки. Решение об уровне принимает преподаватель.

Оформление: 1) цель; 2) план с распределением времени; 3) диагностические вопросы; 4) карточки трёх уровней; 5) ключи и пояснения; 6) список того, что нужно проверить перед занятием.

Сначала проверь, достаточно ли приложенного материала и понятна ли тема. При критическом пробеле задай до трёх вопросов. Затем предложи компактный план комплекта для согласования.

КОНЕЦ ЗАПРОСА.

Для своей задачи замените аудиторию, продукт и критерии. Если приложений нет, не отправляйте формулировку «по приложенному материалу»: сначала добавьте исходник.

ШАГ 4

Проверьте результат

Проверьте минимум пять вещей:

- Результат решает исходную задачу.
- Факты и расчёты сходятся с источниками.
- Пропуски и допущения обозначены.
- Формат удобен адресату.
- Результат можно применить в реальных условиях.

Для учебных заданий решите их сами и проверьте ключи. Для кода испытайте нормальный ввод, пустой ввод и ошибку. Для выводов по данным перепроверьте знаменатели, периоды и единицы измерения.

Не ограничивайтесь фразой «перепроверь себя». Самопроверка модели помогает найти часть ошибок, но независимая проверка нужна там, где результат влияет на решение.

КОПИРУЕМЫЙ ЗАПРОС № 2

Правка по критериям

Проверь этот результат по перечисленным критериям: [вставьте критерии].

Для каждого покажи: что выполнено, какое есть несоответствие и как его исправить.

Раздели проверяемые факты, допущения и рекомендации.

Если у утверждения нет основания в исходных материалах, пометь его как неподтверждённое.

После проверки исправь только найденные несоответствия. Не добавляй новых фактов без источника.

КОНЕЦ ЗАПРОСА.

ШАГ 5

Пересоберите один участок процесса

Запишите последовательность действий: что приходит на вход, кто что делает и куда передаёт результат. Найдите повторный ввод, копирование или сверку, которую можно сократить.

В учебном примере: диагностические вопросы, распределение по сложности и задания должны согласовываться с одной целью. Это уже больше, чем три отдельно сгенерированных текста.

Результат этого шага: понятная последовательность действий с входом, выходом, ответственным и точкой проверки.

КОПИРУЕМЫЙ ЗАПРОС № 3

Пересборка процесса

Помоги улучшить процесс: [опишите текущие шаги].

Желаемый результат: [что должно получаться].

Ресурсы и ограничения: [люди, инструменты, время, допустимые данные].

Найди повторный ввод, лишние передачи и места, где чаще появляются ошибки. Предложи три варианта: минимальное улучшение, частичную автоматизацию и более глубокую пересборку. Для каждого укажи ожидаемую пользу, затраты, зависимости и риск. Не придумывай проценты экономии. Покажи, какие решения остаются человеку. Предложи самый маленький пилот и способ сравнения с текущей работой.

КОНЕЦ ЗАПРОСА.

ШАГ 6

Возьмитесь за задачу нового типа

Закончите фразу: «Раньше я не брался за ..., потому что ...».

Примеры: собрать интерактивный тренажёр, сравнить несколько сценариев на данных, создать внутренний инструмент проверки документов.

Сузьте идею до прототипа. У него один пользовательский сценарий и явные ограничения. Учебный тренажёр может сначала содержать пять заданий, локальный запуск и только вымышленные ответы. Успешный запуск прототипа ещё не доказывает учебную или организационную эффективность.

КОПИРУЕМЫЙ ЗАПРОС № 4

Прототип в Codex

Помоги создать небольшой интерактивный тренажёр по готовым заданиям из приложенного комплекта.

Пользователь: первокурсник. Проверяющий: преподаватель.

Сценарий: пользователь выбирает уровень, решает задание, получает обратную связь по заранее проверенному ключу и может повторить попытку.

Критерии: правильная проверка ответов; понятные инструкции; работа с пустым и неверным вводом; удобство на телефоне.

Ограничения: пять тестовых заданий; без регистрации и сбора персональных данных; без внешних платных API. Не публикуй приложение и не подключаешь оплату.

Контекст: сначала я испытаю прототип локально, затем преподаватель проверит содержание.

Результат: работающие файлы, инструкция запуска и короткий перечень проверенных сценариев с известными ограничениями.

Сначала изучи приложенные задания и предложи минимальную структуру. Если материалы противоречат друг другу, покажи противоречия до создания проверки ответов.

КОНЕЦ ЗАПРОСА.

ШАГ 7

Закрепите изменение

Заполните карточку после первого цикла:

Что получилось: _____

Какая часть результата проверена и кем: _____

Сколько времени заняла вся работа с правками: _____

Какие ошибки остались: _____

Какой ручной шаг сократился: _____

За какую новую задачу я готов взяться: _____

Что я могу повторить без подсказки: _____

Дата следующего применения: _____

Практический признак изменения — вы выбираете более содержательные задачи, точнее ставите цель, заранее задаёте проверку и умеете повторить способ работы. Недельный цикл помогает это заметить, но не служит психологической диагностикой.

Мой мини-бенчмарк

Зачем: выбрать модель и способ запроса для собственной работы.

Возьмите пять задач разных типов:

- 1 Извлечение фактов из документа.
- 2 Подготовка материала для конкретной аудитории.
- 3 Расчёт или сравнение на небольшой таблице.
- 4 Поиск ошибок в готовом результате.
- 5 Задача нового типа, которую вы хотите освоить.

До запуска запишите ожидаемый ответ или проверяемые критерии. Критические ошибки, например неверный расчёт, учитывайте отдельно от красоты оформления.

Для каждой задачи заполните строку:

Задача	Модель и версия	Дата	Вариант запроса	Качество 0–2	Критические ошибки	Время генерации	Время проверки и правок	Итог пригоден: да/нет
1								
2								
3								
4								
5								

Шкала качества:

- 0** — результат не решает задачу.
- 1** — полезен после существенной правки.
- 2** — пригоден после обычной проверки.

Условия сравнения: одинаковые исходники, доступ к инструментам и ограничения; новый диалог для каждого независимого варианта. Сложную или спорную задачу повторите несколько раз. Пять задач помогают принять локальное решение, но не дают универсального рейтинга.

Сравнение запросов: в одной модели сравните короткое задание и задание с контекстом и критериями.
Сравнение моделей: отправьте одинаковое задание двум-трём кандидатам.
По возможности оценивайте ответы без видимого названия модели.

Arena

<https://arena.ai/>

Используйте рейтинг и парные сравнения для поиска кандидатов. Победа в пользовательском голосовании не равна гарантии истинности. Для публичной проверки берите обезличенные примеры.
Методика и условия использования данных: <https://arena.ai/faq>

Исследовательский ориентир

Dell'Acqua и соавторы изучали 758 консультантов. На части задач ИИ улучшал выполнение, а на задаче за пределами проверенных возможностей снижал правильность. Это основание проверять применимость по типу задачи, а не обещать всем одинаковый прирост.
https://www.hbs.edu/ris/Publication%20Files/dell-acqua-et-al-2026-navigating-the-jagged-technological-frontier_5c589c8c-fbb5-458f-b285-c944746cd717.pdf

Ещё один исследовательский ориентир

Noy и Zhang исследовали профессиональные письменные задания. В опубликованной работе сообщается о сокращении времени и росте оценок качества. Эффект относится к конкретным заданиям и условиям эксперимента, не доказывает долгосрочного развития навыка и не измеряет эффективность «МАЯК-ОКО».
<https://doi.org/10.1126/science.adh2586>

Инструменты по мере появления задачи

ГОЛОС → ЧЕРНОВИК

Handy

Подходит, когда легче рассказать ситуацию, чем печатать большой контекст. После распознавания исправьте имена, термины, цифры и отрицания.

Официальные релизы и выбор актуальной версии:

<https://github.com/cjpaais/Handy/releases>

Переданная организатором ссылка на установщик Windows x64 версии 0.9.8:

https://github.com/cjpaais/Handy/releases/download/v0.9.8/Handy_0.9.8_x64-setup.exe

На момент проверки в списке релизов верхней была версия 0.9.8. Для будущих обновлений удобнее сохранять страницу релизов. Установщик в ходе подготовки материалов не запускался.

ЗАДАНИЕ → РЕЗУЛЬТАТ

ChatGPT и Codex

Сначала определите продукт и критерии. Затем выберите инструмент по нужным действиям. Если задача решается документом, не нужно создавать приложение. Если нужен интерактив, подготовьте небольшой проверяемый прототип.

Варианты оплаты и площадки

Ссылки, переданные организатором:

FunPay: <https://funpay.com/>

Playerok: <https://playerok.com/>

Plati.Market: <https://plati.market/>

Это площадки с предложениями разных продавцов. Сравнивайте конкретный товар: активация на вашем аккаунте, код, общий аккаунт или аренда доступа — разные продукты. Уточните срок, состав тарифа, условия продления, возврата и потери доступа. Наличие объявления не подтверждает соответствие правилам самого ИИ-сервиса.

Проверка до оплаты:

- Что именно покупаю и на чьём аккаунте будет доступ?
- Сохраню ли контроль над аккаунтом и восстановлением?
- Входят ли нужные мне функции и лимиты?
- Кто и на каких условиях решает проблему с доступом?
- Какова полная стоимость первого периода и продления?

Не передавайте продавцу основной пароль, коды двухфакторной защиты и резервные коды. Сохраняйте описание предложения и условия сделки. Подтверждайте выполнение после проверки фактически полученного доступа. Заявленные продавцом гарантии оценивайте отдельно от защиты сделки площадкой.

КАРТА ДЛЯ ОПЛАТЫ

«Плати по миру»

Реферальная ссылка организатора:

<https://platipomiru.com/?code=LK0EFTKX>

По опубликованной реферальной программе для приглашённого клиента заявлен бонус 5 долларов при регистрации по реферальной ссылке и первичном выпуске карты. Перед оформлением проверьте, применяется ли бонус к вашей карте, действуют ли условия и корректно ли учтён код. Работоспособность конкретного кода и начисление бонуса не подтверждены тестовой покупкой.

До выпуска уточните: стоимость оформления и обслуживания, комиссию пополнения, валюту и курс, документы для идентификации, поддержку рекуррентных платежей нужного сервиса и условия закрытия карты.

Правила программы: <https://platipomiru.com/referral-program/>

Оферта: <https://platipomiru.com/offer/>

Ссылка реферальная: условия могут предусматривать вознаграждение рекомендателю.

СВОЙ АДРЕС

SpaceWeb

Сайт: <https://sweb.ru/>

Домены: <https://sweb.ru/domains/>

Пакетные условия: <https://sweb.ru/web/shop/>

На момент проверки цена 160 рублей за доменный бонус была связана с пакетом 50 бонусов за 8 000 рублей. Это не обещание регистрации и продления любого отдельного домена за 160 рублей. Перед покупкой проверьте зону, применимость бонуса к регистрации/продлению, срок его действия и обычную стоимость следующего года.

Для первого прототипа собственный домен часто можно отложить: сначала проверьте сам продукт.

РАЗМЕЩЕНИЕ

OneDash

Сайт: <https://rdp-onedash.ru/>

Конкретный тариф выбирайте по требованиям проекта. Заявление «хостинг от 100 рублей» в этой подготовке надёжно не подтверждено. Не переносите его в публичное обещание.

Уточните: это хостинг сайта, VPS или удалённый рабочий стол; за какой период указана цена; сколько нужно памяти и диска; что входит в администрирование; как делаются резервные копии; какова стоимость продления. Для статического сайта удалённый рабочий стол обычно не нужен: сначала определите способ размещения.

Недельный маршрут

ДЕНЬ 1	Готовая среда и карточка исходной задачи.
ДЕНЬ 2	Первый результат по семи полям «МАЯК-ОКО».
ДЕНЬ 3	Проверка и исправленная версия.
ДЕНЬ 4	Один пересобранный участок процесса.
ДЕНЬ 5	Минимальный прототип новой задачи.
ДЕНЬ 6	Предметная проверка коллегой или пользователем.
ДЕНЬ 7	Сравнение с исходной точкой и решение о следующем цикле.

Ссылки и условия проверялись при подготовке 24.10.2026. Это подборка для выбора и практики, без тестовых покупок и без обещания неизменности цен. VPN и роутеры намеренно вынесены в отдельный файл.