



Claude с нуля: от первого чата до скиллов и Claude Code

Как работать с Claude на уровне продвинутого пользователя: модели, проекты, 18 готовых сценариев с промптами, скиллы, MCP и Claude Code для тех, кто не пишет код.

Редакция от 25 сентября 2026 · агентство «Термос Беспалова», Калининград · termosbespalova.ru

Оглавление

01	Что такое Claude и как выбрать модель
02	Интерфейс и возможности: проекты, артефакты, файлы, поиск, память, рассуждение
03	Как писать запросы именно для Claude
04	Сценарии 1–9: тексты, письма, договоры, презентации
05	Сценарии 10–18: таблицы, исследования, планирование, обучение
06	Projects: база знаний и инструкции
07	Скиллы (Agent Skills): установка и свой скилл
08	MCP: подключаем сервисы
09	Claude Code для не-программистов
10	Безопасность, тарифы и лимиты
11	Типичные ошибки и чек-листы
12	Шпаргалка на одну страницу и глоссарий

КАК ЧИТАТЬ ЭТОТ ГАЙД

Если Claude для вас новый, идите подряд: главы 1–3 дают фундамент, дальше берите сценарии из глав 4–5 и подставляйте свои данные. Если уже пользуетесь, начните с главы 6 (проекты) и главы 7 (скиллы). Все промпты в тёмных блоках можно копировать целиком. Блоки «Пример ответа модели» показывают форму ответа, это иллюстрации, а не замеры: у вас ответ будет другой.

О ФАКТАХ И ДАТАХ

Названия моделей, тарифы и кнопки интерфейса Claude меняются быстро. Всё, что здесь названо фактом, проверено по документации Anthropic на 25.09.2026 и помечено датой. Где я не уверен или где интерфейс отличается по регионам и планам, написано «уточните в приложении». Доступность Claude зависит от региона и условий сервиса: проверьте актуальные условия использования и законодательство вашей страны.

Как писать запросы именно для Claude



Запрос к Claude работает лучше всего, когда он читается как хорошее рабочее задание для толкового коллеги, который не знает вашего контекста. Ниже формула, приёмы, которые именно у Claude работают заметно, и разбор запроса «до и после».

Формула запроса из шести частей

Часть	Что написать	Пример
Роль и контекст	Кто вы, для чего задача, кто читатель	Я руководитель отдела продаж в B2B, готовлю письмо для директора по закупкам
Задача	Один глагол и один результат	Напиши письмо-follow-up после встречи
Материал	Вставьте данные, не пересказывайте	Заметки со встречи ниже в тегах
Ограничения	Объём, тон, чего не делать	Не больше 120 слов, без «уважаемый», без обещаний скидок
Формат	Как оформить ответ	Тема письма, затем текст, затем один вопрос в конце
Критерий	Что считается хорошим результатом	Читатель должен ответить одним словом «да» или «нет»

Пять приёмов, которые у Claude работают

1. Разделяйте инструкции и данные тегами

Claude хорошо понимает разметку вида `<документ>...</документ>`. Теги отделяют вашу просьбу от вставленного текста и защищают от ситуации, когда модель принимает фразу из документа за команду. Названия тегов придумывайте любые, осмысленные.

2. Ставьте длинный материал первым, вопрос последним

Если вы вставляете большой документ, сначала дайте документ, потом задачу. Для длинных входов это обычно даёт заметно лучшее качество, а для коротких порядок не критичен.

3. Дайте один-два примера желаемого результата

Пример формата убедительнее описания. Покажите один образец письма, карточки, сводки, и попросите сделать «так же, но про другой случай».

4. Объясняйте зачем

«Не используй мелкие шрифты» модель выполнит. «Файл откроют на телефоне в вагоне метро, поэтому короткие строки» она поймёт и сама сделает ещё пять разумных вещей.

5. Разрешайте сказать «не знаю»

Добавляйте: «Если данных не хватает, перечисли, чего именно, и не додумывай». Это лучший простой способ снизить выдуманные факты.

До и после

Плохо Напиши коммерческое предложение для клиента.

Хорошо Контекст, кто клиент, что продаём, бюджет, объём, дедлайн, тон, длина, структура, критерий.

ШАБЛОН: УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ЗАПРОС

Контекст: я [роль], готовлю [что] для [кого]. Цель: [что должно произойти после прочтения].

<материал>

[вставьте текст, заметки, данные]

</материал>

Задача: [один глагол и результат].

Ограничения: [объём, тон, что нельзя].

Формат ответа: [структура].

Если данных не хватает, сначала задай мне до 5 уточняющих вопросов и только потом делай работу.

Просите вопросы, а не сразу ответ

Для сложных задач фраза «сначала задай мне уточняющие вопросы» экономит три итерации. Отвечайте на них списком, и Claude соберёт задание за вас.

Итерации: как править ответ

- **Точно.** «Во втором абзаце убери цифры, добавь пример из ритейла» лучше, чем «перепиши получше».
- **Через критерий.** «Сократи на треть, сохрани все цифры».
- **Через роль критика.** «Теперь прочитай как скептический директор по финансам и перечисли пять возражений».
- **Через новый чат.** Если беседа зашла в тупик, соберите итог в один абзац, откройте новый чат и вставьте его.

Свои стилевые правила: короткий стиль-гид

Один раз сформулируйте, как вы пишете, и вставляйте в проект или скилл (главы 6 и 7).

ШАБЛОН: СТИЛЬ-ГИД АВТОРА

Пиши так:

- короткие предложения, активный залог, без канцелярита;
- сначала вывод, потом аргументы;
- конкретные числа и примеры вместо общих слов;
- не используй фразы «в современном мире», «раскрыть потенциал», «уникальное решение»;
- если утверждаешь факт, укажи, откуда он, либо помечай «предположение».

Длинные документы: как не потерять точность

- **Разбивайте задачу на этапы.** Сначала «выпиши все обязательства сторон по разделам», потом «найди среди них риски». Один проход на всё сразу даёт поверхностный результат.
- **Просите цитаты.** «Для каждого вывода дай точную цитату и номер пункта». Так вы отделяете найденное от придуманного.
- **Проверяйте полноту.** «Перечисли, какие разделы документа ты не использовал». Простая фраза выявляет пропуски.
- **Несколько документов.** Давайте каждому тег с именем, например `<документ имя="договор_2024">`. В ответе просите ссылаться на имя.

Форматы вывода: как получить то, что можно использовать

Что нужно	Как попросить
Таблица для Excel	«Выведи таблицей в формате CSV с разделителем точка с запятой»
Готовое письмо	«Только текст письма, без пояснений до и после»
Структурированные данные	«Ответ в виде JSON с полями: имя, дата, сумма»
Краткая версия и полная	«Сначала 3 предложения, затем подробный разбор»
Схема или диаграмма	«Сделай схему как SVG» либо «как Mermaid-диаграмму»

Отладка запроса: что делать, если ответ плохой

Симптом	Вероятная причина	Лечение
Слишком общий	Нет материала и контекста	Добавьте данные, читателя, цель
Слишком длинный	Нет ограничения объёма	«Не больше N слов», формат «сначала вывод»
Не тот тон	Тон не описан	Дайте образец текста и стоп-слова
Пропустил часть задачи	Много задач в одном запросе	Нумеруйте пункты или разделите на этапы
Выдумывает	Нет разрешения сказать «не знаю»	Добавьте правило и требуйте источник
Повторяет одно и то же	Переполненный чат	Новый чат с кратким итогом

Пример: одна задача в трёх версиях

Задача: ответить на негативный отзыв. Версия 1 («Ответь на отзыв») даёт шаблонное «Приносим извинения за неудобства». Версия 2 с контекстом (что случилось, что мы готовы сделать, тон) даёт живой ответ. Версия 3 добавляет ограничения и пример удачного ответа, и результат можно публиковать почти без правок.

ПРИМЕР ОТВЕТА МОДЕЛИ

Здравствуйте, Анна. Вы правы: заказ пришёл на три дня позже, и вы узнали об этом только от курьера. Это наша ошибка в коммуникации. Мы вернули вам стоимость доставки, деньги придут на карту в течение трёх рабочих дней. Если удобно, напишите нам в поддержку, и мы подберём удобный слот для следующего заказа.

Роли: как использовать «представь, что ты»

Роль полезна, когда меняет угол зрения, а не украшает запрос. «Ты гениальный маркетолог» ничего не добавляет. «Ты финансовый директор, которому нужно сократить расходы на 10%, найди, где мы теряем деньги в этом отчёте» задаёт критерий, по которому модель будет оценивать материал.

Задача	Роль, которая работает
Проверка текста	Скептический читатель, который не знает отрасли
Проверка договора	Юрист стороны, которая платит и хочет минимизировать риски
Подготовка к собеседованию	Интервьюер, который задаёт неудобные вопросы по резюме
План проекта	Руководитель проекта, у которого дедлайн и ограниченная команда
Идеи для рекламы	Медиапланер с бюджетом и обязательством по окупаемости

Комбинируйте: сначала попросите работу «глазами автора», затем «глазами критика». Разница между версиями подсветит слабые места.

ПРОВЕРКА ЗАПРОСА

Отправьте запрос вымышленному коллеге. Сможет ли он выполнить работу, не задав ни одного вопроса? Если нет, добавьте то, о чём бы он спросил.

Что внутри гайда

Вы прочитали оглавление и главу 3 целиком. Полная версия: 42 страниц А4, около 10000 слов, схемы, шаблоны и чек-листы.

- Как выбрать модель Claude по задаче (актуально на 25.09.2026)
- Схема интерфейса и разбор возможностей: проекты, артефакты, поиск, память, рассуждение
- Формула запроса и приёмы, которые работают именно у Claude
- 18 рабочих сценариев с готовыми промптами: письма, договоры, презентации, таблицы, исследования
- Проекты как база знаний: шаблон инструкций и три готовых примера
- Скиллы: устройство SKILL.md, установка, три-пять готовых примеров
- MCP на человеческом языке и правила безопасного подключения
- Claude Code без кода: установка, права, 6 задач с промптами, чек-листы, шпаргалка, глоссарий

ГАЙД «CLAUDE С НУЛЯ»

Редакция от 25.09.2026. Полная версия продаётся на termosbespalova.ru. Бесплатные материалы: termosbespalova.ru/obuchenie/ и каталог скиллов termosbespalova.ru/obuchenie/skilly/.