ПРАКТИЧЕСКИЙ ГАЙД / 2026

05

СКИЛЛОВ SUPERPOWERS



Автономный режим для агента

Как довести задачу от замысла до проверенного результата

Практика для контента, обучения и бизнеса.
Понятная логика работы, готовый промпт
и примеры, которые можно адаптировать под себя.

01	02	03	04	05
ПОНЯТЬ	СПЛАНИРОВАТЬ	ВЫПОЛНИТЬ	ИСПРАВИТЬ	ПРОВЕРИТЬ

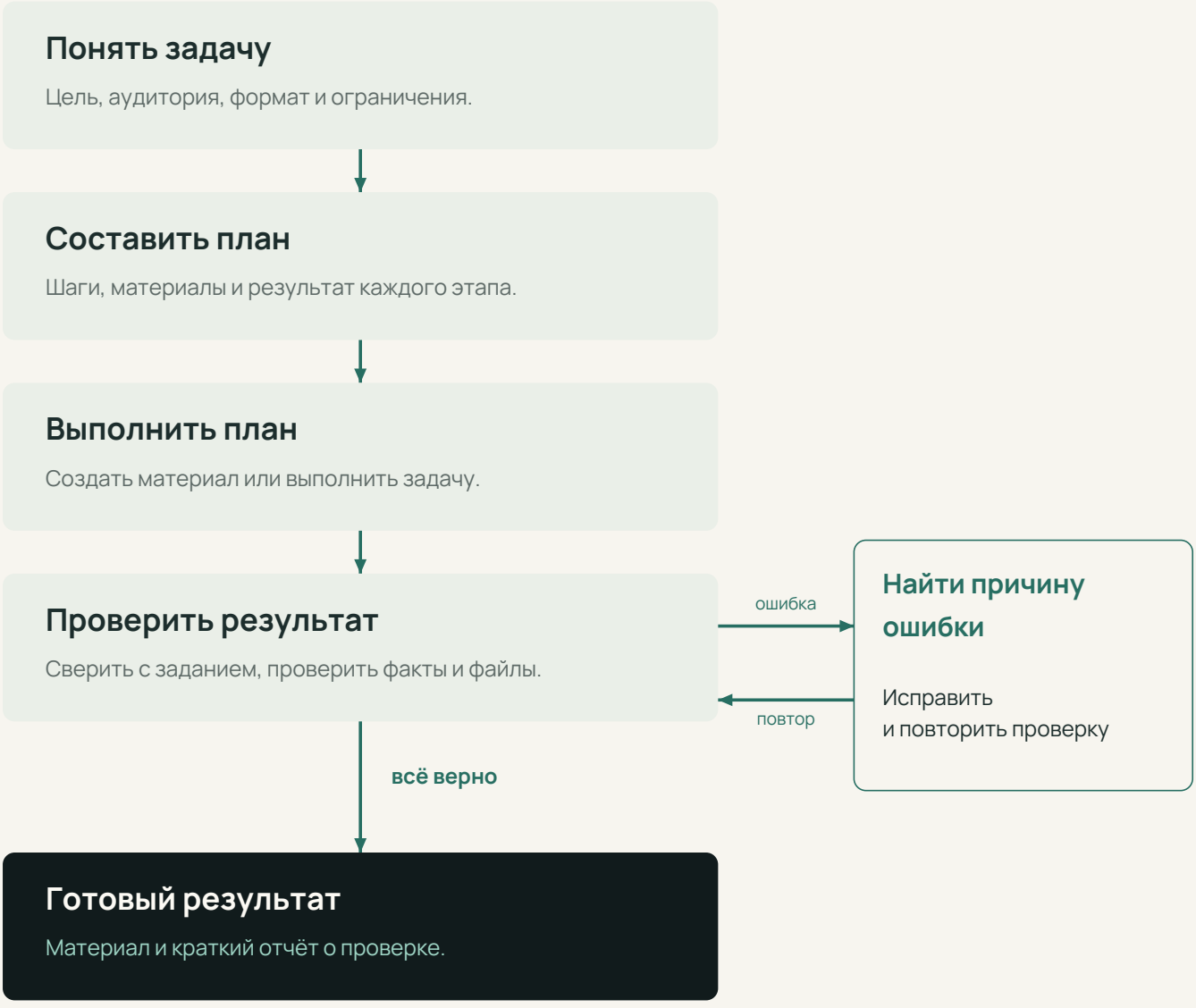
Юлия Самарина

AI-КРЕАТОР • ОБУЧЕНИЕ И ПРАКТИКА ИИ

НАГЛЯДНАЯ СХЕМА

От задачи к готовому результату

Двигайтесь сверху вниз. Если проверка выявила ошибку, найдите её причину, внесите исправление и проверьте результат ещё раз.



БЫСТРЫЙ ПЕРЕХОД

Установка 06
Рабочий промпт 07
Примеры задач 08
Приёмка результата 09

ПЕРВЫЕ ДВА ШАГА

Договориться о результате

Хорошее задание даёт агенту опору: замысел, ограничения и признаки готовности.

01 Уточнить замысел

`brainstorming`

Перед началом работы агент изучает контекст, уточняет существенные детали и предлагает решение. В исходном процессе Superpowers замысел согласуют до реализации.

В работе: Для гайда ученице сначала определяем уровень подготовки, тему урока, формат и действие, которое она должна освоить. Для поста - читателя, основную мысль и тон.

На выходе: Короткое описание задачи, по которому видно, одинаково ли вы понимаете результат.

02 Разложить работу на шаги

`writing-plans`

Объёмная задача получает последовательность этапов. В плане фиксируют материалы, результат каждого шага и способ проверки. Файл с планом помогает продолжить работу в другой сессии.

В работе: Для урока по ракурсам: цель → сценарий → примеры одного персонажа → практика → домашнее задание → проверка памятки.

На выходе: План, в котором понятно, что уже сделано и что нужно выполнить дальше.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРИНЦИП

Для небольшой задачи достаточно нескольких строк. Чем выше цена ошибки и больше зависимостей, тем подробнее нужен план.

ТРЕТИЙ ШАГ

Выполнить весь план

После согласования агент последовательно доводит работу до результата и проверяет промежуточные этапы.

03 / subagent-driven-development

В Superpowers этот скилл организует работу помощников: отдельные задания, проверку выполнения и общую проверку проекта. Он требует среды, в которой доступен запуск субагентов.

Что это даёт в работе

1. **У каждого задания есть границы**

   Исполнитель получает нужные материалы, требования и ожидаемый результат. Всё важное должно быть в задании.

2. **Промежуточный результат проходит проверку**

   Сначала проверяют соответствие задаче, затем качество. Обнаруженные ошибки исправляют до следующего зависимого этапа.

3. **На выходе получается единое целое**

   Для комплекта из поста, визуала и PDF нужно проверить общую мысль, одинаковые названия, даты, стиль и оформление.

ЕСЛИ ПОМОЩНИКИ НЕДОСТУПНЫ

Ту же последовательность можно выполнить одним агентом. Это применение принципа: идти по плану и проверять этапы. Сам скилл не добавляет отсутствующие инструменты.

Границы полномочий задайте заранее. Например: подготовку файлов и исправления агент выполняет самостоятельно; публикацию и отправку клиентам - после вашего подтверждения.

ПОСЛЕДНИЕ ДВА ШАГА

Проверка входит в задачу

Результат можно считать готовым, когда понятно, что именно проверили и что показала проверка.

04 Найти причину ошибки

`systematic-debugging`

Агент воспроизводит сбой, собирает данные, сравнивает с рабочим вариантом, проверяет гипотезу и затем вносит исправление. Это помогает избежать случайных правок.

В работе: Бот не прислал черновик: последовательно проверяем запуск, получение данных, создание текста и отправку. Сначала выясняем, на каком этапе возник сбой.

На выходе: Исправленная причина и повторная проверка того же сценария.

05 Подтвердить готовность

`verification-before-completion`

Перед отчётом агент выполняет актуальную проверку, читает её результат и сверяет его с критериями задачи. Если проверить что-то не удалось, это нужно прямо указать.

В работе: В PDF проверяем страницы и ссылки; в посте - факты, объём и тон; в парфюмерном подборе - соответствие брифу и подтверждение сведений о каждом аромате.

На выходе: Готовый материал, краткий отчёт о проверке и конкретные ограничения, если они остались.

ПОЛЕЗНЫЙ ВОПРОС АГЕНТУ

«Что именно ты проверил? Покажи результат проверки и укажи, что осталось неподтверждённым».

ТЕХНИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Как подключить Superpowers

Инструкция по документации Superpowers и OpenAI. Проверено 19.09.2026.

ChatGPT / Codex: каталог плагинов

В каталоге **Plugins / Плагины** найдите **Superpowers**, откройте карточку и нажмите **«+» / Установить**. Начните новый чат. Наличие плагина зависит от среды и настроек аккаунта.

Codex CLI

Введите команду в интерфейсе Codex:

```
/plugins
```

В поиске введите **superpowers** → выберите **Install Plugin / Установить плагин** → начните новую сессию.

Claude Code

Введите в чате Claude Code:

```
/plugin install superpowers@claude-plugins-official
```

Следуйте подсказкам приложения. Устанавливается набор Superpowers; в этом гайде рассмотрены пять его скиллов.

ПРОВЕРЬТЕ ПОДКЛЮЧЕНИЕ

Начните новый чат и попросите: «Проверь, доступен ли brainstorming из Superpowers, и используй его для этой задачи». Само упоминание названия не устанавливает скилл.

Промпт на следующей странице можно применять и без плагина как рабочую инструкцию. Подключённый набор добавляет собственные подробные правила.

Установка: Superpowers • Плагины: документация OpenAI

СКОПИРУЙТЕ И АДАПТИРУЙТЕ

Задание для автономной работы

Заполните четыре строки в начале и приложите исходные материалы. Ниже - инструкция, адаптированная для практических задач.

Задача: [что нужно сделать].
Для кого: [аудитория и её уровень].
Материалы: [файлы, ссылки, примеры стиля].
Готовый результат: [формат, объём и критерии приёмки].

Работай последовательно и доведи задачу до проверенного результата. Используй подходящие доступные скиллы.

1. Пойми задачу. Сначала изучи материалы и уже заданные требования. Уточни только то, что существенно влияет на результат. Для сложной новой задачи кратко согласуй замысел.

2. Составь план. Разбей работу на этапы с конкретными результатами. Для большого проекта сохрани план в файл, если работа с файлами доступна.

3. Выполни план. Приступай к согласованной работе и продолжай без повторных вопросов «продолжить?». Рутинные решения принимай самостоятельно в пределах задания. Сообщай кратко о важных результатах.

4. Проверь факты и исправь ошибки. Не придумывай источники, цитаты, характеристики и недостающие данные. Отделяй подтверждённое от предположений. При сбое сначала выясни причину.

5. Проверь готовый материал. Сверь его с заданием, открой итоговые файлы, проверь оформление и ссылки. Для сайта или бота проверь основной пользовательский сценарий, если инструменты это позволяют.

6. Соблюдай границы. Публикацию, отправку клиентам, оплату и необратимые изменения выполняй только после моего отдельного подтверждения. Если нет нужного доступа, объясни, что именно требуется.

В финале: дай результат, укажи, что проверено, и перечисли только реальные ограничения. Если выполнить часть задачи не удалось, скажи об этом прямо.

Этот текст задаёт порядок работы. Он не подключает инструменты и не расширяет доступ агента.

ПРИМЕРЫ ПОД ВАШИ ЗАДАЧИ

Из принципов - в работу

Эти задания можно добавить к промпту со страницы 7. Подставьте свои материалы и уточните критерии результата.

01 / КОНТЕНТ

Посты из новостной сводки

По приложенной сводке выбери три новости, полезные моей аудитории. Подготовь по каждой пост для Telegram до 1 200 знаков и промпт для визуала 1:1. Пиши ясно, без рекламных клише; приложи ссылки на первоисточники. Публикацию оставь на моё согласование.

Как принять результат: Три самостоятельных поста; факты сверены; в каждом понятно, что изменилось и как это применить.

02 / ОБУЧЕНИЕ

Урок для начинающей ученицы

Подготовь урок на 40 минут о ракурсах камеры в генерации изображений. Используй один референс персонажа. Нужны сценарий по времени, шесть отдельных промптов, упражнение и домашнее задание. Приложи краткую памятку в PDF.

Как принять результат: Этапы укладываются в 40 минут; промпты описывают разные ракурсы; требования к сохранению персонажа согласованы.

03 / ПАРФЮМЕРНЫЙ БИЗНЕС

Индивидуальный подбор

По приложенному брифу подготовь подбор из шести ароматов. Для каждого проверь название, бренд, парфюмера, если он указан в надёжном источнике, и заявленные ноты. Объясни связь с запросом клиента. Отдельно обозначь субъективное впечатление.

Как принять результат: Нет запрещённых брифом вариантов; сведения подтверждены; рекомендации объяснены без обещаний одинакового звучания на любой коже.

СОХРАНИТЕ ЭТУ СТРАНИЦУ

Что проверить перед приёмкой

- [ ] Получен весь объём, который был указан в задании.
- [ ] Факты подтверждены; предположения ясно обозначены.
- [ ] Текст соответствует аудитории, тону и ограничениям.
- [ ] Файлы открываются; страницы читаемы; ссылки проверены.
- [ ] Понятно, что проверил агент и что требует вашего решения.

МОЙ КРИТЕРИЙ РЕЗУЛЬТАТА

Материал можно использовать по назначению: передать ученице, показать клиенту или принять решение. И понятно, какие действия ещё требуют моего участия.