D I G I T A L C A R E E R G U I D E

Быстрый старт в digital

Гайд по выбору направления, обучению и первым деньгам за 3-6 месяцев - для тех, кто начинает без опыта. Российский рынок, ноябрь 2026

- Старт с нуля без опыта: удалённая работа и фриланс
- Курсы 1-6 месяцев, бюджет 20-100 тыс. руб.
- Пет-проекты и выход на первые заказы за 90 дней
- Учёт изменений рынка из-за ИИ

Содержание

1. Кому и для чего этот гайд.....1
2. Что изменил ИИ на рынке джунов.....1
3. Пять направлений: куда идти.....2
4. Куда идти учиться: курсы и цены.....4
5. Пет-проекты: портфолио, которое продаёт.....7
6. Фишка: собери мини-команду.....7
7. План на 90 дней.....8
8. Фриланс: первые заказы.....8
9. Реалистичные ожидания.....9
10. Не знаешь, какое направление твоё?.....9
11. Источники.....10

1. Кому и для чего этот гайд

Гайд составлен для тех, кто начинает с нуля: школьников старших классов, студентов, выпускников - всех, у кого ещё нет опыта работы в digital, а цель - удалённый доход в интернете в горизонте 3-6 месяцев. Типовой сценарий старта, на который опираются расчёты: обучение на курсах длительностью от 1 до 6 месяцев, бюджет на обучение от 20 до 100 тысяч рублей, английский язык базовый - поэтому весь план строится на российском рынке и русскоязычных площадках.

В гайде три главных блока: выбор направления с учётом того, как искусственный интеллект изменил рынок джунов; конкретные курсы со ссылками и ориентировочными ценами; и пошаговый план выхода на первые деньги через пет-проекты и фриланс. Читать лучше подряд: разделы связаны, и решение об обучении стоит принимать только после раздела про ИИ.

Главный принцип всего документа: идти туда, где человек работает с ИИ, а не конкурирует с ним. Это не лозунг, а прямое следствие того, что происходит на рынке труда в 2026 году.

2. Что изменил ИИ на рынке джунов

Четыре факта, которые определяют выбор направления в 2026 году.

Первое: вакансий без опыта стало меньше. В первом квартале 2026 года количество вакансий для новичков сократилось на 24% год к году: компании всё чаще закрывают рутинные junior-задачи с помощью нейросетей и реже берут людей «на вырост».

Второе: новичков с ИИ-навыками стало больше хотеться. При этом число вакансий для новичков, где требуются навыки работы с нейросетями, выросло в полтора раза за полгода. Треть entry-позиций на западном рынке уже прямо требует AI-грамотность. То есть рынок не закрылся - он переехал: от «чистых рук» к «человеку с ИИ-инструментами».

Третье: рутинные профессии сжимаются первыми. Под ударом: чистый копирайтер, который переписывает тексты; ручной тестировщик, который кликает по сценариям; «отчётный» аналитик, который собирает таблицы; джуниор-разработчик, который верстает типовые блоки по шаблону.

Четвёртое: программирование перестало быть быстрым входом. Рынок джунов-разработчиков перегрет: после бума курсов конкуренция на каждую вакансию огромная, а сроки входа для новичка выросли до 1-2 лет серьёзного обучения. Как направление «на всю жизнь» код остаётся рабочим, но под цель «первые деньги за 3-6 месяцев» он больше не подходит.

Вывод для начинающих: выбирать профессии, где ИИ усиливает специалиста, а не заменяет его. Именно по этому принципу отобраны пять направлений в следующем разделе.

3. Пять направлений: куда идти

Сравнительная матрица подобрана под три условия: короткий срок обучения, реальный спрос на джуниоров и фрилансеров, низкий риск быть заменённым нейросетью в ближайшие годы.

Таблица 1. Матрица направлений (рынок РФ, ноябрь 2026)

Направление	Срок до первых денег	Стартовый доход	Риск от ИИ	Кому подходит
Performance-маркетинг (таргет + контекст)	3-5 мес	30-60 тыс. ₽ в найме, 20-40 тыс. ₽ на фрилансе	Низкий	Самый надёжный вход: спрос у каждого бизнеса
AI-боты и автоматизации	2-4 мес	от 5-30 тыс. ₽ с первых заказов	Низкий	Самая молодая ниша, мало конкурентов-джунов
SEO	4-6 мес	25-50 тыс. ₽	Средний	Терпеливым: результат виден через 2-3 месяца
SMM и контент с ИИ	2-3 мес	20-40 тыс. ₽	Средний	Самый дешёвый вход, трамплин в смежные роли
Дизайн карточек для маркетплейсов	2-3 мес	20-50 тыс. ₽ на фрилансе	Средний	Хорошо для визуалов, готовых работать с заказами

Цифры дохода - ориентиры по данным вакансий и бирж для джуниоров; фактический доход зависит от региона, кейсов и активности.

3.1. Performance-маркетинг: таргет и контекст

Самое надёжное направление для старта. Специалист по платной рекламе нужен каждому бизнесу, который продаёт в интернете - от локальной кофейни до интернет-магазина. Обучение короткое (базовые инструменты осваиваются за 2-3 месяца), а карьерный потолок высокий: опытные перформанс-специалисты зарабатывают 150-250 тысяч рублей. ИИ здесь помощник, а не конкурент: нейросети ускоряют создание объявлений, но стратегию, бюджеты и решения держит человек. Стартовые зарплаты джуна - 30-60 тысяч рублей, в IT-компаниях выше.

3.2. AI-боты и автоматизации

Самая недозанятая ниша из пяти. Бизнесу нужны люди, которые поставят чат-бота для записи клиентов, настроят приём заявок, автоматизируют рутину в no-code-конструкторах (Make, Albato, n8n). Ниша появилась совсем недавно, поэтому среди джунов почти нет конкуренции - в отличие от SMM или дизайна, где выпускников курсов перепроизводство. Порог входа честный: 1-2 месяца обучения до первого работающего продукта. Идеально совпадает с поколением, которое выросло в интерфейсах.

3.3. SEO

Спрос на SEO-специалистов стабильный: органический трафик из поиска остаётся самым дешёвым источником клиентов для миллионов сайтов. Вход занимает 4-6 месяцев, результат работы виден не сразу - сюда стоит идти тому, кто готов к планомерной работе. Старт от 25-30 тысяч рублей, опытные специалисты в рознице и e-commerce зарабатывают до 250 тысяч. ИИ меняет профессию (нейросети генерируют контент и помогают с анализом), но стратегическая часть остаётся человеческой.

3.4. SMM и контент с ИИ

Самый быстрый и дешёвый вход: первые заказы появляются уже через 2-3 месяца. Обратная сторона - низкие стартовые деньги (20-40 тысяч) и высокая конкуренция с выпускниками курсов. Ключевое условие выживания в профессии: сразу строить работу как «контент-конвейер на ИИ» - нейросети для идей, сценариев и монтажа, человек для стратегии и вкуса. Чистого SMM-щика, который пишет посты руками, рынок уже не хочет. Направление работает как трамплин: через год можно перерасти в контент-маркетолога или перформанс-специалиста.

3.5. Дизайн карточек для маркетплейсов

Конкретная, платящая ниша на стыке дизайна и e-commerce: селлерам Wildberries и Ozon постоянно нужна инфографика для карточек товаров, A/B-варианты, дизайн упаковки. Обучение - 2-3 месяца (Figma + нейросети для генерации изображений), спрос подтверждается биржами фриланса, где заказы на карточки - одна из самых частых категорий. Вход через быстрые недорогие заказы, рост - к ведению полного визуала магазина.

3.6. Чего избегать при цели «быстрые деньги»

Под цель «первые деньги за 3-6 месяцев» не подходят: разработка (frontend и backend - вход 1-2 года, рынок джунов перегрет), ручное тестирование (автоматизируется ИИ в первую очередь), чистый копирайтинг без ИИ-инструментов, базовая аналитика «сборщик отчётов».

Это не запрет навсегда: в разработку можно вернуться позже, осознанно и с запасом времени. Но как быстрый старт в 2026 году эти пути не работают.

4. Куда идти учиться: курсы и цены

Все курсы ниже укладываются в бюджет 20-100 тысяч рублей на человека, а начинать лучше с бесплатных материалов: они позволяют проверить интерес до траты денег. Цены ориентировочные - школы регулярно меняют их и дают скидки, перед оплатой сверяйте на сайте.

4.1. Performance-маркетинг

Таблица 2. Курсы по таргету и контекстной рекламе

Курс и школа	Длительность	Ориентир цены	Ссылка
Бесплатные курсы Яндекс Директа + сертификация	2-4 нед	0 ₽	direct.yandex.ru/base/courses
«Специалист по контекстной рекламе», Яндекс Практикум (со стажировкой)	3,5 мес	60-100 тыс. ₽	practicum.yandex.ru/context-specialist
«Основы контекстной рекламы: Яндекс Директ», Нетология	2 мес	20-40 тыс. ₽	netology.ru/programs/contexttargetws-sz
Курсы по Директу и РСЯ, Convert Monster (практика на реальных кампаниях)	1-2 мес	30-60 тыс. ₽	convertmonster.ru

Скидка 5-10% для читателей гайда: *у нашего центра есть скидки на обучение в основных онлайн-школах. Напишите в Telegram @juliaisaeva22 - подберём курс и оформим скидку на обучение.*

Правильный путь: сначала бесплатные курсы Яндекса и сертификация, платный курс - вторым шагом, после подтверждения интереса.

4.2. AI-боты и автоматизации

Таблица 3. Курсы по нейросетям и автоматизациям

Курс и школа	Длительность	Ориентир цены	Ссылка
Бесплатные вводные курсы по нейросетям (у большинства школ)	неск. дней	0 ₽	смотрите netology.ru, skillbox.ru
«Нейросети: практический курс», Skillbox (45+ нейросетей, с нуля)	3 мес	40-70 тыс. ₽	skillbox.ru

Курс и школа	Длительность	Ориентир цены	Ссылка
Подборка курсов по нейросетям и ИИ (от бесплатных до профессий)	1-6 мес	0-120 тыс. ₽	edu.vbr.ru/courses/ai/neuralnetworks
Бесплатные курсы по no-code и чат-ботам на Stepik	2-6 нед	0 ₽	stepik.org

Скидка 5-10% для читателей гайда: *у нашего центра есть скидки на обучение в основных онлайн-школах. Напишите в Telegram @juliaisaeva22 - подберём курс и оформим скидку на обучение.*

Для этой ниши обучение - только половина дела: продаваемый навык появляется с первым живым ботом для реального бизнеса (см. раздел 5).

4.3. SEO

Таблица 4. Курсы по SEO

Курс и школа	Длительность	Ориентир цены	Ссылка
Школа профессий (SEO с нуля)	3-5 мес	от 29 600 ₽	через подборку edu.vbr.ru
Rush Academy, профессия SEO-специалист	4 мес	49 990 ₽	через подборку edu.vbr.ru
Synergy Academy, SEO	свободный график	от 19 200 ₽	через подборку edu.vbr.ru
Топ-21 курс по SEO со сравнением цен (Kurshub)	1-18 мес	0,8-170 тыс. ₽	kurshub.ru/kursy/luchshie-kursy-obucheniya-seo
База знаний и бесплатные материалы ppc.world	самостоятельно	0 ₽	ppc.world

Скидка 5-10% для читателей гайда: *у нашего центра есть скидки на обучение в основных онлайн-школах. Напишите в Telegram @juliaisaeva22 - подберём курс и оформим скидку на обучение.*

4.4. SMM и контент

Таблица 5. Курсы по SMM

Курс и школа	Длительность	Ориентир цены	Ссылка
Бесплатный вводный курс по интернет-маркетингу, Нетология	неск. дней	0 ₽	netology.ru

Курс и школа	Длительность	Ориентир цены	Ссылка
«SMM-менеджер с нуля + ИИ», Digital Skills Academy	2-4 мес	30-60 тыс. ₽	поиск курса по названию школы
Профессия «SMM-специалист», Яндекс Практикум (с фриланс-стажировкой)	4-6 мес	60-100 тыс. ₽	practicum.yandex.ru

Скидка 5-10% для читателей гайда: *у нашего центра есть скидки на обучение в основных онлайн-школах. Напишите в Telegram @juliaisaeva22 - подберём курс и оформим скидку на обучение.*

4.5. Дизайн карточек для маркетплейсов

Таблица 6. Курсы по дизайну карточек

Курс и школа	Длительность	Ориентир цены	Ссылка
«Дизайн карточек для маркетплейсов», Wildberries-EDU	2 мес	20-50 тыс. ₽	wildberries-edu.ru
«Дизайнер карточек для маркетплейсов», EasyStudy (практика на ТЗ)	2-4 мес	25-60 тыс. ₽	easystudy.pro
«Дизайнер карточек + ИИ», Нетология	4-7 мес	60-100 тыс. ₽	netology.ru/programs/dizayner-kartochek-dlya-marketpleysov

Скидка 5-10% для читателей гайда: *у нашего центра есть скидки на обучение в основных онлайн-школах. Напишите в Telegram @juliaisaeva22 - подберём курс и оформим скидку на обучение.*

4.6. Как выбирать курс и не потерять деньги

Правило первое: бесплатное - первым. Любое направление начинается с бесплатных вводных курсов, сертификаций Яндекса и открытых баз знаний. Платный курс покупают только после того, как на бесплатном материале стало ясно: «мое, интересно, хочу дальше».

Правило второе: смотреть не на обещания, а на программу. Хороший курс содержит практику на реальных инструментах, проверку домашних заданий человеком и итоговый проект в портфолио. Плохой признак - акцент на «гарантии трудоустройства» и «профессию за год»: гарантию дают единицы школ, и то условную, а годовые программы противоречат цели быстрого старта.

Правило третье: никаких длинных рассрочек. Под цель 3-6 месяцев подходят курсы до 6 месяцев и до 100 тысяч рублей. Рассрочка на 2-3 года за программу «профессия с нуля» - типичная ловушка для новичков: платёж висит, а дохода может не быть.

5. Пет-проекты: портфолио, которое продаёт

Ключевой факт рынка 2026 года: работодатели и заказчики верят кейсам, а не сертификатам. Один пет-проект с цифрами заменяет диплом курса. Для каждого направления - свой минимальный набор проектов.

Таблица 7. Пет-проекты по направлениям

Направление	Пет-проекты	Что показывает кейс
Performance-маркетинг	Пролить рекламу на 3-5 тыс. ₽ (свой проект или бизнес знакомых): VK Реклама или Яндекс Директ	CTR, цену заявки, скриншоты кабинета, выводы: что сработало
AI-боты и автоматизации	Бот для реального бизнеса: запись, приём заявок, ответы на частые вопросы; автоматизация одного процесса в no-code	Живой бот, который можно потрогать; до и после: сколько времени экономит
SEO	Свой сайт-блог: 5-10 статей, вывод 3-5 в топ по низкочастотным запросам; бесплатный аудит сайта местного бизнеса	Динамика позиций в Яндекс Вебмастере, скриншоты роста трафика
SMM	Вести свой или знакомый проект 30-60 дней: контент на ИИ-конвейере	Динамика охватов и подписок, примеры постов и рилсов
Карточки для маркетплейсов	Редизайн 10 карточек реальных товаров: до и после	Визуальное портфолио на Behance или в формате PDF

Пет-проекты оформляются в портфолио на бесплатной странице Notion или на Behance для дизайнеров. Формат каждого кейса: задача - что сделал - результат в цифрах - что понял. Такой блок из 2-3 кейсов - главный аргумент при отклике на стажировку или заказ.

6. Фишка: собери мини-команду

Идти к первым заказам можно и в одиночку, но с одним-двумя друзьями шансы заметно выше. Разделите направления между собой: один отвечает за рекламу и аналитику, другой - за ИИ-ботов и автоматизации, третий - за контент и дизайн. Вместе вы сможете брать комплексные заказы у малого бизнеса «под ключ»: реклама + бот для заявок + оформленные соцсети и карточки.

Для владельца небольшой компании команда с полным циклом удобнее и убедительнее, чем три отдельных фрилансера-новичка, а чек комплексного заказа выше суммы отдельных: 60-100 тысяч рублей за месячное ведение против 15-25 тысяч за каждую услугу по отдельности.

Общие пет-проекты делаются командой: один общий клиент на старте даст каждому кейс в его профессии. Дальше возможны два пути: расти как студия (общий бренд, общие клиенты) или разойтись в найм с сильными портфолио. Решение можно отложить на 6-12 месяцев.

7. План на 90 дней

Одинаковый каркас для любого из пяти направлений. Темп - 3-4 часа в день.

Таблица 8. Дорожная карта старта

Недели	Фокус	Результат к концу этапа
1-4	База: бесплатный вводный курс, выбор платного курса, инструменты профессии + ИИ-инструменты параллельно, а не «после»	Понятная специализация, первые учебные работы, начат платный курс
5-8	Практика: 2-3 пет-проекта с измеримым результатом, портфолио на Notion или Behance, активные аккаунты на биржах фриланса	Портфолио из 2-3 кейсов с цифрами, оформленные профили
9-12	Первые деньги: недорогие заказы за отзывы, отклики на стажировки, предложения знакомым и местному бизнесу; командные заказы «под ключ»	2-3 выполненных заказа, первые отзывы, 1-2 собеседования или стабильный поток откликов

После 90 дней план ветвится: если пошли заказы - наращивать фриланс и цены; если откликов мало - усилить портфолио и попробовать стажировки в агентствах (путь в найм).

8. Фриланс: первые заказы

Основные русскоязычные площадки для старта: Kwork (микрозаказы: карточки, боты, настройка рекламы), FL.ru и freelance.ru (проекты посложнее), Профи.ру (услуги локальному бизнесу), профильные Telegram-каналы с вакансиями и заказами (искать по словам «удалёнка», «фриланс заказы»). Обзоры площадок регулярно публикует Sostav и Дзен-каналы о фрилансе.

Таблица 9. Площадки и тактика старта

Площадка	Для кого	Тактика первых заказов
Kwork	Все пять направлений	3-5 дешёвых кворка ради отзывов, потом рост цен
FL.ru	Реклама, SEO, контент	Заполненный профиль + портфолио, отклики каждый день

Площадка	Для кого	Тактика первых заказов
Профи.ру	Реклама, боты для локального бизнеса	Предложения малому бизнесу своего города
Telegram-каналы заказов	Все направления	Мониторинг ежедневно, отклик в первые 30 минут

Тактика первых заказов: цена ниже рынка (цель первых 5 заказов - отзывы и кейсы, не заработок), короткое персональное сообщение заказчику с пониманием его задачи, всегда письменное ТЗ. Правила безопасности: предоплата 50% или работа через безопасную сделку биржи, никаких «оплатим потом», бесплатные тестовые - не больше одного небольшого фрагмента.

9. Реалистичные ожидания

Честный таймлайн: первые небольшие деньги - через 2-4 месяца после старта обучения; стабильные 30-60 тысяч рублей в месяц - к 4-6 месяцу при регулярной работе. «Заработать через месяц после начала курса» не бывает - если кто-то обещает обратное, это маркетинг школы.

Типовые ошибки старта, которых стоит избегать: покупать курс за 150+ тысяч в рассрочку на два года; проходить курс без пет-проектов («сертификат без кейсов» не работает); выбирать направление по моде, а не по интересу (бросание на втором месяце - главная потеря); засыпать в учёбе без ежедневной практики инструментов.

И психологический момент для начинающих: преимущество старта в молодом возрасте - время на эксперименты и низкая цена ошибки. Ни одно из пяти направлений не требует диплома о высшем образовании, а через год-два практики у вас будет то, чего нет у большинства выпускников курсов: реальные кейсы и привычка работать с ИИ.

10. Не знаешь, какое направление твоё?

Выбор направления - самый важный шаг: от него зависят курс, пет-проекты и первые три месяца работы. Если сомневаетесь или хотите проверить выбор со специалистом - вот два шага и один бонус.

- **Карьерная консультация - 4 900 ₽.** Полный разбор вашей ситуации с карьерным экспертом: направление, план входа и первые шаги под ключ. Подробнее и запись: career.doglobal.ru/services/consultation
- **Карьерные траектории.** ИИ-диагностика навыков, три подходящих направления с оценкой и часовой разбор с экспертом - для тех, кому нужно не «подумай сам», а готовое решение: career.doglobal.ru/services/trajectory

- **Бонус: канал о рынке труда.** Разборы, цифры и новые гайды про карьеру в digital: t.me/doglobal

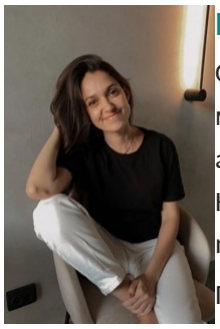
Гайд бесплатный - перешлите его друзьям, которым он пригодится.

11. Источники

- Сокращение вакансий для новичков на 24% (Q1 2026) - finbazar.ru
- Рост вакансий для новичков с ИИ-навыками в 1,5 раза, Ведомости - vedomosti.ru
- Как ИИ меняет entry-level рынок, Всемирный экономический форум - weforum.org
- Самые устойчивые к ИИ entry-level профессии, TripleTen - tripleten.com
- Фронтенд для новичков в 2026: почему сложно, Skillbox Media - skillbox.ru
- Зарплаты digital-специалистов, ppc.world - ppc.world
- Digital-профессии и доходы, Кокос - kokoc.com
- Биржи фриланса для начинающих, Sostav - sostav.ru
- Подборки курсов: SEO и нейросети, VBR - edu.vbr.ru

Все ссылки на курсы и источники актуальны на ноябрь 2026 года; цены на курсы ориентировочные.

Об авторе



Юлия Исаева

Сертифицированный профориентолог и карьерный коуч, 10+ лет в международном HR - по ту сторону стола, где решают, кого нанимать. Директор агентства Doglobal (2014-2020, 800+ участников программ по всему миру), затем HR Business Partner в международных IT-компаниях. Подготовка по программе mini MBA пражской школы IPE Academy и ИТМО.

Помогаю найти себя, выбрать карьерную траекторию и дело, которое приносит и удовольствие, и доход: career.doglobal.ru · личный Telegram: @juliaisaeva22

DOGLOBAL - карьерные консультации и профориентация

Помогаем выбрать направление и войти в профессию: career.doglobal.ru · профориентация «Карьерные траектории»: career.doglobal.ru/services/trajectory

Мы в соцсетях: Telegram · VK · YouTube · Instagram · MAX · Rutube