Трекер курса «SEO за 30 дней»

Трекер курса «SEO за 30 дней» помогает превратить намерение в конкретные действия на бумаге. Программа рассчитана на 30 последовательных шагов: сначала наблюдение, затем небольшая практика, проверка в обычных условиях и итог. Вы отмечаете сделанное и записываете результат, чтобы выбирать следующий шаг по фактам, а не по настроению.

Моя цель:

День 1 ◯	День 2 ◯	День 3 ◯	День 4 ◯	День 5 ◯
День 6 ◯	День 7 ◯	День 8 ◯	День 9 ◯	День 10 ◯
День 11 ◯	День 12 ◯	День 13 ◯	День 14 ◯	День 15 ◯
День 16 ◯	День 17 ◯	День 18 ◯	День 19 ◯	День 20 ◯
День 21 ◯	День 22 ◯	День 23 ◯	День 24 ◯	День 25 ◯
День 26 ◯	День 27 ◯	День 28 ◯	День 29 ◯	День 30 ◯

Отметьте выполненный день; после пропуска продолжайте с текущего задания.

Курс

Задания и заметки

☐ День 1

Проверьте свой сайт запросом site:домен и сравните найденные страницы с полезными страницами сайта. Проверьте отдельно одну важную страницу и запишите расхождение.

Что получилось после урока «День 1. Как поисковик находит и показывает страницу» и что проверите при следующей попытке?

☐ День 2

Выберите три целевых запроса. Сравните типы страниц в первой десятке результатов с форматом своих страниц и определите поисковое намерение.

Что получилось после урока «День 2. Поисковое намерение: что человек хочет на самом деле» и что проверите при следующей попытке?

☐ День 3

Откройте выдачу по важному запросу. Перечислите блоки до органических результатов и выпишите вопросы, на которые ваша страница пока не отвечает.

Что получилось после урока «День 3. Анатомия выдачи: за что идёт борьба» и что проверите при следующей попытке?

☐ День 4

Проверьте ключевую страницу: авторство, контакты, конкретные условия, собственные примеры, повторы и навязчивые элементы. Выберите три наиболее полезных улучшения.

Что получилось после урока «День 4. Как поисковик оценивает качество» и что проверите при следующей попытке?

☐ День 5

Выполните пять проверок экспресс-диагностики из урока. Запишите проблему, адрес, влияние и следующий шаг; отдельно отметьте проверки без обнаруженных проблем.

Что получилось после урока «День 5. Экспресс-диагностика своего сайта за 15 минут» и что проверите при следующей попытке?

☐ День 6

Выберите три начальные темы. Соберите по десять релевантных запросов из подсказок и доступных инструментов, удалите неподходящее и подпишите модификаторы.

Что получилось после урока «День 6. Сбор запросов: откуда брать спрос» и что проверите при следующей попытке?

Задания и заметки

☐ День 7

Добавьте к запросам частотность из доступного источника, оценку сложности выдачи и ценность для своего проекта. Сравните приоритеты без выдуманных чисел.

Что получилось после урока «День 7. Частотность, сложность и ценность запроса» и что проверите при следующей попытке?

☐ День 8

Сгруппируйте синонимы и перестановки запросов. Для спорных пар сравните общие адреса в выдаче и назначьте главный запрос каждой группе.

Что получилось после урока «День 8. Кластеризация: какие запросы живут на одной странице» и что проверите при следующей попытке?

☐ День 9

Сопоставьте каждый кластер с существующей или будущей страницей. Проверьте три главных запроса на конкурирующие страницы своего сайта и запишите решение.

Что получилось после урока «День 9. Карта «кластер → страница» и каннибализация» и что проверите при следующей попытке?

☐ День 10

Соберите восемь–десять задач из диагностики и карты страниц. Оцените приоритеты по модели урока и составьте посильный план первой недели.

Что получилось после урока «День 10. Контент-план по приоритетам» и что проверите при следующей попытке?

☐ День 11

Выберите три страницы с показами. Запишите текущие title и description, подготовьте новые варианты и проверьте, что обещания соответствуют содержанию.

Что получилось после урока «День 11. Title и description, по которым кликают» и что проверите при следующей попытке?

☐ День 12

Выпишите заголовки одной страницы, полезные вопросы и структуру конкурентов. Подготовьте новое оглавление H1–H3, которое отвечает конкретному намерению.

Что получилось после урока «День 12. Заголовки H1–H3 и структура текста» и что проверите при следующей попытке?

Задания и заметки

☐ День 13

Проверьте текст выбранной страницы на прямой ответ, примеры, факты и лишние повторы. Перепишите один слабый раздел и объясните пользу изменения.

Что получилось после урока «День 13. Текст, который закрывает намерение» и что проверите при следующей попытке?

☐ День 14

Проверьте изображения ключевой страницы: необходимость, размеры, вес и альтернативный текст. Подготовьте одну правку, сохраняющую смысл изображения.

Что получилось после урока «День 14. Изображения: alt, вес и форматы» и что проверите при следующей попытке?

☐ День 15

Проверьте адреса и ссылки на выбранных страницах. Найдите непонятные анкоры, лишние параметры или дубли и составьте безопасный план изменения.

Что получилось после урока «День 15. URL, хлебные крошки и ссылки в тексте» и что проверите при следующей попытке?

☐ День 16

Проверьте robots.txt и директивы индексирования важных страниц по инструкции урока. Разделите запрет обхода и запрет индексации; запишите ошибку до внесения правки.

Что получилось после урока «День 16. robots.txt и noindex: что закрывать от поиска» и что проверите при следующей попытке?

☐ День 17

Сравните предпочтительный адрес страницы с canonical и sitemap. Проверьте статус адресов и отметьте несогласованные сигналы для исправления.

Что получилось после урока «День 17. Sitemap и canonical: карта и главная версия» и что проверите при следующей попытке?

☐ День 18

Проверьте скорость двух страниц доступным инструментом. Запишите среду измерения, проблемную метрику и одну простую правку для дальнейшего сравнения.

Что получилось после урока «День 18. Скорость и Core Web Vitals» и что проверите при следующей попытке?

Задания и заметки

☐ День 19

Откройте две страницы на телефоне. Проверьте чтение, нажатия и доступность основного текста и ссылок по сравнению с настольной версией.

Что получилось после урока «День 19. Мобильная версия и JavaScript» и что проверите при следующей попытке?

☐ День 20

Проверьте разметку двух страниц валидатором. Запишите найденные типы и ошибки; выберите подходящий тип только для реально видимого содержимого.

Что получилось после урока «День 20. Структурированные данные (schema.org)» и что проверите при следующей попытке?

☐ День 21

Нарисуйте связку тематического хаба, подробных материалов и полезных целевых страниц. Отметьте недостающие контекстные ссылки и исправьте одну.

Что получилось после урока «День 21. Перелинковка как система: хабы и кластеры» и что проверите при следующей попытке?

☐ День 22

Посмотрите отчёт внешних ссылок своего сайта. Оцените десять источников по релевантности и признакам реальной площадки; запишите подозрительные примеры без автоматических выводов.

Что получилось после урока «День 22. Внешние ссылки: какие помогают, какие вредят» и что проверите при следующей попытке?

☐ День 23

Придумайте полезный материал для небольшого PR-повода. Выберите пять релевантных площадок и подготовьте персональный черновик предложения одному автору.

Что получилось после урока «День 23. Цифровой PR: ссылки, которые зарабатывают» и что проверите при следующей попытке?

☐ День 24

Если работаете в конкретном городе, сравните данные компании на сайте и в картах. Проверьте отзывы и подготовьте полезные ответы; для другого проекта обозначьте неприменимость.

Что получилось после урока «День 24. Локальное SEO: карты и отзывы» и что проверите при следующей попытке?

Задания и заметки

☐ День 25

Для реальных языковых версий проверьте hreflang, обратные ссылки и соответствие содержимого. Если версии одной локали отсутствуют, не добавляйте вымышленные адреса.

Что получилось после урока «День 25. Многоязычные и мультирегиональные сайты: hreflang» и что проверите при следующей попытке?

☐ День 26

Подключите доступные панели вебмастера или откройте существующие отчёты. Выберите запросы с показами и страницы с проблемами индексирования для дальнейшей проверки.

Что получилось после урока «День 26. Search Console и Яндекс Вебмастер» и что проверите при следующей попытке?

☐ День 27

Сравните подходящие периоды и заполните цепочку от показов до целевых действий. Разделите брендовые запросы и отметьте сезонность и изменения проекта.

Что получилось после урока «День 27. Метрики и отчёт: что считать успехом» и что проверите при следующей попытке?

☐ День 28

Выберите страницу с потенциалом улучшения. Найдите нераскрытые вопросы в отчёте запросов и подготовьте обновление фактов, структуры, title и полезных ссылок.

Что получилось после урока «День 28. Обновление старого контента» и что проверите при следующей попытке?

☐ День 29

Проверьте три тематических вопроса в доступных ИИ-ответах. Сравните упомянутые источники и перепишите один абзац своей страницы как проверяемый прямой ответ.

Что получилось после урока «День 29. SEO для ИИ-ответов и чат-поиска» и что проверите при следующей попытке?

☐ День 30

Соберите заметки в план на девяносто дней: критичные исправления, быстрые улучшения, развитие материалов и ссылок. Назначьте ответственных и дату проверки результата.

Что получилось после урока «День 30. Финал: ваш SEO-план на 90 дней» и что проверите при следующей попытке?

Итог и следующий шаг

Как пользоваться

1. Выберите спокойное место для трекера по теме «SEO». До начала запишите личную цель: какое действие хотите чаще замечать в своей повседневной жизни.
2. Распечатайте сетку на одном листе, а задания и заметки держите рядом. Читайте следующий шаг заранее и выбирайте время, когда его действительно можно выполнить.
3. После выполнения поставьте отметку и ответьте на вопрос дня одним предложением. Отметка означает попытку и результат, а не оценку вашей силы воли.
4. Если день пропущен, сохраните прежние отметки. Продолжите с ближайшего невыполненного задания и отметьте, какое препятствие стоит убрать перед следующей попыткой.

Какие действия оказались полезными? Что упрощу в следующем цикле? Какой небольшой шаг запланирую на завтра?

Продолжите практику

Трекер связан с курсом «SEO за 30 дней»: используйте бумагу для отметок и заметок, а уроки — для объяснений и разбора задания. Количество шагов отражает доступные уроки, а не обещание будущей программы.

https://sprintcourse.com/ru/courses/seo-30