

Как создавать высококачественные вертикальные видео для TikTok исключительно через Sora 2 (free версия): Полное пошаговое руководство

Версия 1.0 (ноябрь 2025)

1. ВВЕДЕНИЕ

Потенциал Sora 2 в качественном видеопроизводстве

Sora 2 от OpenAI представляет собой революционный инструмент для создания видео, который позволяет генерировать высококачественные видеоролики из текстовых описаний. Эта технология открывает новые горизонты для создателей контента, маркетологов и всех, кто хочет быстро и эффективно производить уникальный видеоконтент. Sora 2 способна создавать реалистичные сцены, контролировать движение камеры, освещение и даже синхронизировать диалоги, что делает ее мощным инструментом для видеопроизводства.

Почему вертикальный формат оптимален для TikTok

Платформы, такие как TikTok, Instagram Reels и YouTube Shorts, полностью ориентированы на вертикальный формат видео (9:16). Этот формат максимально использует экран мобильного устройства, обеспечивая полное погружение зрителя в контент. Создание видео изначально в вертикальном формате позволяет избежать проблем с кадрированием и гарантирует, что ваш контент будет выглядеть профессионально и привлекательно на мобильных устройствах.

Принципы работы ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО через Sora 2

Это руководство сфокусировано на создании видео исключительно с помощью бесплатной версии Sora 2. Мы рассмотрим, как, несмотря на ограничения, можно создавать высококачественный контент, используя только функционал, предоставляемый этой моделью. Основной принцип — максимальное использование сильных сторон Sora 2 (генерация качественного визуала и аудио) и обход слабых сторон (отсутствие встроенного текста) с помощью умных промптов и креативных подходов.

2. ВОЗМОЖНОСТИ И ОГРАНИЧЕНИЯ SORA 2 (FREE ВЕРСИЯ)

Технические характеристики free версии

Бесплатная версия Sora 2 предоставляет впечатляющие возможности, но имеет ряд ограничений, которые важно учитывать при планировании производства контента.

Параметр	Значение	Источник
Статус доступа	Бесплатно с «щедрыми лимитами», зависящими от вычислительных ресурсов	[^1]
Региональная доступность	США, Канада, Япония, Южная Корея, Вьетнам, Таиланд, Тайвань (App Store/веб)	[^3], [^4]
Платформы	iOS-приложение (требуется iOS 18+), веб (Android/Desktop)	[^5]
Бесплатные лимиты	15-30 клипов/день	[^7], [^8]
Максимальная длительность видео	15 секунд	[^10]
Разрешение	Поддержка 720p и вертикальных форматов	[^3], [^11]
Водяные знаки	Присутствуют во всех версиях, включая Pro	[^17]
Функция "Камео"	Доступна (встраивание реальных образов с верификацией)	[^1]

Сравнение качества: бесплатная vs Pro

Функция	Free	Pro (вкл. ChatGPT Pro)
Text-to-Video	Да	Да (экспериментальная, более качественная модель Sora 2 Pro)
Длительность клипа	До 15 сек	До 25 сек
Скорость генерации	Зависит от нагрузки	Обычно выше

Стратегии максимального использования лимитов

1. **Короткие итерации:** Начинайте с коротких 4-8-секундных клипов для тестирования идей. Это экономит лимиты и позволяет быстрее найти нужный стиль.
2. **Монтаж:** Создавайте серии из нескольких коротких видео. Это дает больший контроль над повествованием и ритмом, чем одна длинная генерация.
3. **Оптимизация промптов:** Используйте структурированные и точные промпты, чтобы повысить вероятность получения качественного результата с первой попытки.

Обход ограничений (этичные способы)

- **Отсутствие встроенного текста:** Создавайте видео без текста, делая акцент на визуальном повествовании. Текст можно добавить на этапе постобработки в бесплатных видеоредакторах.
- **Длительность:** Планируйте контент в виде серий коротких видео, которые логически продолжают друг друга.
- **Водяные знаки:** Примите наличие водяных знаков как часть "стиля" бесплатной версии. Попытки их удаления могут нарушать условия использования сервиса.

3. ПОШАГОВАЯ СХЕМА СОЗДАНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО НЕЙРО-РОЛИКА

Этап 1. Планирование и сценарий для Sora 2

Адаптация сценариев под 15-секундные клипы

Создание качественного видео начинается с планирования. Учитывая 15-секундное ограничение, ваш сценарий должен быть максимально лаконичным и сфокусированным на одной ключевой идее.

- **Одна сцена — одна мысль:** Не пытайтесь уместить в 15 секунд сложный сюжет. Сконцентрируйтесь на одном действии, одной эмоции или одном визуальном образе.

- **Структура "Крючок - Действие - Развязка":**
 - **Крючок (1-3 сек):** Захватите внимание зрителя с первых секунд. Это может быть необычный ракурс, интригующий звук или яркий визуальный элемент.
 - **Действие (4-12 сек):** Основная часть вашего видео, где происходит ключевое событие.
 - **Развязка (13-15 сек):** Завершение, которое может быть неожиданным, вызывать эмоцию или оставлять вопрос.
- **Визуальный сторителлинг:** Так как у вас нет текста, история должна рассказываться через образы, жесты, мимику и движение камеры.

Промты, дающие высокое качество в Sora 2

Качество генерации напрямую зависит от качества промпта. Структурированный и детализированный промпт — ваш главный инструмент.

- **Анатомия кадра:** Четко описывайте, что должно быть в кадре: объект, фон, детали.
- **Движение и тайминг:** Описывайте движение камеры (dolly-in, tracking shot) и действия объектов по тактам.
- **Свет и палитра:** Задавайте настроение через свет (soft daylight, golden hour) и цветовую палитру (3-5 ключевых цветов).

Техники структурирования контента для коротких форматов

- **Серийный контент:** Создавайте серии из 2-3 видео, которые продолжают друг друга. Это позволит рассказать более сложную историю и удержать аудиторию.
- **Цикличность:** Создавайте видео, которые органично зацикливаются. Это увеличивает время просмотра и вовлеченность.
- **Использование звука:** Звук — ключевой элемент. Используйте его для создания атмосферы, акцентов и повествования.

Оптимизация для вертикального просмотра

- **Центрирование:** Ключевые объекты и действия должны происходить в центре кадра, так как края могут быть обрезаны в интерфейсе TikTok.
- **Крупные планы:** Используйте крупные и средние планы, чтобы лучше передать эмоции и детали на маленьком экране.

Примеры промптов для этапа планирования:

1. Промпт для создания интригующего крючка:

"Vertical 9:16, mysterious wooden box on a dusty attic table, a single beam of light illuminates the box, camera slowly pushes in, dust particles floating in the air. Mood: suspenseful, quiet. Sound: faint creaking wood."

2. Промпт для динамичного действия:

"Vertical 9:16, cinematic shot of a skateboarder in a red beanie cruising through a sunlit alley, gentle handheld sway, shallow depth of field. He kicks up a small spray of leaves as he turns. Mood: nostalgic, warm."

3. Промпт для эмоциональной развязки:

"Vertical 9:16, close-up on a character's face, a single tear rolls down their cheek, a soft, melancholic smile appears. Background is blurred. Mood: bittersweet, hopeful. Sound: soft, gentle piano melody."

4. Промпт для серийного контента (часть 1):

"Vertical 9:16, a hand reaches out to a glowing mushroom in a dark forest. The forest is filled with bioluminescent plants. The hand hesitates. Mood: magical, mysterious. Sound: humming ambient sound."

5. Промпт для зацикленного видео:

"Vertical 9:16, an endless loop of a ball rolling down a complex wooden track, inspired by M.C. Escher. The camera follows the ball seamlessly. Mood: mesmerizing, playful. Sound: soft rolling sound of a wooden ball."

Этап 2. Генерация высококачественного визуала

На этом этапе мы превращаем наш сценарий и промпты в качественное видео. Ключ к успеху — детализация и итерации.

Специальные промты для Sora 2

Используйте продвинутые параметры в промптах, чтобы получить максимальный контроль над результатом.

- **Управление камерой:** dolly-in, tracking shot, handheld, crane shot.
- **Управление оптикой:** shallow depth of field, wide angle, telephoto lens, anamorphic lens.
- **Управление светом:** cinematic lighting, golden hour, blue hour, rim light, volumetric light.

- **Стилизация:** `shot on 16mm film`, `vintage look`, `anime style`, `watercolor style`.

Техники создания 4K качества в бесплатной версии

Хотя бесплатная версия ограничена в разрешении, можно использовать промпты, которые имитируют высокое качество.

- **Детализация текстур:** В промпте указывайте на мелкие детали: `detailed fabric texture`, `rain drops on glass`, `wood grain`.
- **Чистый свет:** Используйте промпты для создания чистого и четкого освещения, которое подчеркивает детали: `clean, soft light`, `sharp shadows`.
- **Исключение шумов:** Добавляйте в промпт `no film grain`, `clean image`, чтобы получить более четкую картинку.

Оптимизация для вертикального формата 9:16

- **Явное указание:** Всегда начинайте промпт с `Vertical 9:16`.
- **Композиция:** Стройте композицию с учетом вертикального формата. Используйте вертикальные линии и направляющие.

Работа с текстом в кадре (через промпты персонажей)

Хотя прямое добавление текста невозможно, можно заставить персонажей взаимодействовать с текстом в кадре.

- **Персонаж с карточкой:** `A professor in a tweed jacket holds up a sign that says "E=mc2".`
- **Надпись на объекте:** `A close-up of a coffee mug with the text "Good Morning" written on it.`

Примеры промптов для генерации визуала:

1. Промпт для 4K-качества:

`"Vertical 9:16, hyper-detailed macro shot of a bee on a flower, pollen particles visible on its legs, shallow depth of field, cinematic lighting, shot on a hasselblad camera. Mood: vibrant, natural."`

2. Промпт для управления камерой:

`"Vertical 9:16, a dramatic crane shot moving up from a character standing on a cliff edge, revealing a vast, beautiful landscape below. Mood: epic, awe-inspiring. Sound: sweeping orchestral music."`

3. Промпт для стилизации:

`"Vertical 9:16, a scene of a rainy night in Tokyo, in the style of a classic anime from the 90s, neon lights reflecting on wet streets, detailed character design. Mood: nostalgic, melancholic."`

4. Промпт с текстом через персонажа:

"Vertical 9:16, a young woman with a bright smile holds up a hand-written sign that says "Thank You!". She is in a sunny park. Mood: cheerful, grateful. Sound: happy, upbeat music."

5. Промпт для вертикальной композиции:

"Vertical 9:16, a shot looking up at a giant redwood tree, the camera slowly tilts up, showing the scale of the tree. Sun rays are breaking through the leaves. Mood: majestic, peaceful. Sound: birds chirping."

Этап 3. Решение проблемы отсутствия встроенного текста

Это одно из главных ограничений Sora 2, но его можно обойти креативными методами.

Создание видео БЕЗ встроенного текста

Сконцентрируйтесь на силе визуального повествования. Используйте жесты, мимику, цвета, свет и композицию, чтобы передать свою мысль без слов.

Акцент на визуальном сторителлинге

- **Символизм:** Используйте объекты и цвета, которые несут в себе определенный смысл.
- **Эмоции:** Сфокусируйтесь на передаче эмоций через мимику персонажей.
- **Действие:** Расскажите историю через последовательность действий.

Включение текста в диалоги персонажей

Используйте функцию синхронизации диалогов, чтобы персонажи произносили нужный вам текст.

- **Прямая речь:** В промпте укажите `Dialogue: "Your text here"`.
- **Закадровый голос:** Можно имитировать закадровый голос, не показывая говорящего в кадре.

Подготовка к постобработке для добавления текста

При создании видео думайте о том, где и как вы будете добавлять текст на следующем этапе.

- **Оставляйте место:** Создавайте кадры с "негативным пространством" (однотонный фон, небо, стена), где можно будет легко разместить текст.
- **Контраст:** Генерируйте видео с участками, которые будут контрастировать с цветом вашего текста (например, темный фон для белого текста).

Примеры промптов для решения проблемы текста:

1. Промпт с акцентом на эмоции:

"Vertical 9:16, a sequence of three close-up shots of different people's faces: first, a face showing surprise, then joy, then thoughtful contemplation. The transitions are smooth. Mood: emotional, human. Sound: gentle, evolving music."

2. Промпт с использованием символизма:

"Vertical 9:16, a wilting flower in a cracked vase, which then transforms into a blooming, vibrant flower in a whole vase. The background changes from dark and gloomy to bright and sunny. Mood: hopeful, transformative."

3. Промпт с диалогом:

"Vertical 9:16, two friends are sitting on a park bench. One of them looks at the other and says, 'I have something important to tell you.' Dialogue: 'I have something important to tell you.'. Mood: intimate, serious."

4. Промпт с негативным пространством для текста:

"Vertical 9:16, a beautiful shot of a starry night sky, with the Milky Way visible. The camera slowly pans across the sky. The bottom third of the frame is empty. Mood: peaceful, vast. Sound: crickets chirping."

5. Промпт с контрастным фоном:

"Vertical 9:16, a dark, minimalist scene with a single object (e.g., a red apple) in the center, illuminated by a spotlight. The background is completely black. Mood: dramatic, focused."

Этап 4. Постобработка и финальная доработка

После генерации видео в Sora 2, наступает этап, на котором вы можете добавить текст, музыку и сделать финальные штрихи.

Рекомендуемые бесплатные редакторы для добавления текста

- **CapCut:** Мощный и популярный бесплатный видеоредактор для мобильных устройств. Имеет огромный выбор шрифтов, анимаций текста и эффектов.
- **DaVinci Resolve:** Профессиональная программа для монтажа, цветокоррекции и добавления эффектов. Бесплатная версия имеет более чем достаточный функционал.
- **Shotcut:** Бесплатный и открытый видеоредактор для десктопов. Прост в освоении и имеет все необходимые инструменты для добавления текста.

Синхронизация с TikTok форматами

- **Экспорт:** Экспортируйте видео в разрешении 1080x1920, кодек H.264, формат MP4. Это стандарт для TikTok.
- **Длительность:** Убедитесь, что ваше видео не превышает 60 секунд (для стандартных постов в TikTok).

Добавление субтитров и титров

- **Читабельность:** Используйте крупный, легко читаемый шрифт. Добавьте тень или обводку, чтобы текст выделялся на любом фоне.
- **Тайминг:** Субтитры должны появляться синхронно с речью. Титры и плашки не должны перекрывать важные элементы видео.

Финальная оптимизация качества

- **Цветокоррекция:** Сделайте легкую цветокоррекцию, чтобы улучшить цвета и контраст.
- **Звук:** Добавьте фоновую музыку или звуковые эффекты, которые соответствуют настроению видео. Убедитесь, что громкость сбалансирована.

4. ОПТИМИЗАЦИЯ ПОД ТИКТОК В КОНТЕКСТЕ SORA 2

Максимизация engagement при 15-секундных клипах

В TikTok важна каждая секунда. С 15-секундными клипами из Sora 2 у вас есть все шансы захватить и удержать внимание аудитории.

- **Начните с пика:** Покажите самое интересное в первые 1-2 секунды.
- **Используйте циклы:** Создавайте видео, которые плавно переходят в начало. Это заставляет зрителей пересматривать ролик несколько раз.
- **Задавайте вопросы:** Завершайте видео вопросом, чтобы стимулировать комментарии.

Создание серий из нескольких Sora 2 видео

Расскажите более длинную историю, разбив ее на несколько 15-секундных частей.

- **Нумерация:** Четко указывайте номер части в названии или на обложке видео (Часть 1, Part 1).
- **Клиффхэнгеры:** Завершайте каждую часть на самом интересном моменте, чтобы мотивировать зрителей посмотреть продолжение.
- **Плейлисты:** Объединяйте серии в плейлисты на своей странице в TikTok.

Хештеги и описания: ИИ-генерация для TikTok

Правильные хештеги и описания помогут вашему видео попасть в рекомендации.

- **Релевантность:** Используйте 2-3 релевантных хештега, которые точно описывают ваше видео.
- **Тренды:** Следите за трендовыми хештегами и используйте их, если они подходят вашему контенту.
- **ИИ-помощники:** Используйте ИИ-инструменты (например, ChatGPT) для генерации креативных описаний и подбора хештегов.

Использование трендовых звуков

Звук — один из главных факторов виральности в TikTok.

- **Библиотека TikTok:** Используйте популярные звуки из библиотеки TikTok. Накладывайте их на свои видео из Sora 2 на этапе монтажа.
- **Синхронизация:** Синхронизируйте действия в вашем видео с ритмом и акцентами трендового звука. Это делает контент более динамичным и привлекательным.

5. СПЕЦИАЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ: ХИМИЧЕСКИЙ КОНТЕНТ ЧЕРЕЗ SORA 2

Sora 2 открывает уникальные возможности для создания образовательного контента, в том числе и по химии.

Особенности создания научных видео в Sora 2

- **Точность:** Хотя Sora 2 может создавать впечатляющие визуализации, она не является научным симулятором. Важно проверять фактическую точность сгенерированного контента.
- **Стилизация:** Используйте стилизацию, чтобы сделать сложные концепции более понятными и наглядными (например, 2D/3D анимация).

Промты для молекулярных анимаций и химических реакций

- **Структура молекул:** "Vertical 9:16, a 3D animation of a DNA molecule rotating slowly, showing the double helix structure. The background is dark. Mood: educational, detailed."

- **Химические связи:** "Vertical 9:16, a close-up visualization of a covalent bond forming between two atoms. Electrons are shown being shared. Style: stylized 2D animation."
- **Реакции:** "Vertical 9:16, an animation of the combustion reaction of methane (CH_4), showing molecules breaking apart and forming new ones (CO_2 and H_2O). Mood: dynamic, educational."

Визуализация невидимых процессов

Sora 2 позволяет показать то, что невозможно увидеть невооруженным глазом.

- **Движение электронов:** "Vertical 9:16, an animation showing electrons moving through a wire, creating an electric current. Style: abstract, glowing particles."
- **pH индикаторы:** "Vertical 9:16, a visual representation of a pH indicator changing color as the acidity of a solution changes. The colors blend smoothly from red to blue."

Проверка научной точности

- **Консультации:** Если вы не уверены в точности сгенерированного видео, проконсультируйтесь с экспертом в данной области.
- **Упрощение:** Сосредоточьтесь на визуализации базовых концепций, избегая слишком сложных и детализированных процессов, где высок риск ошибок.

Примеры тем: "Почему горит магний?", "Как работает pH индикатор?", "Строение атома"

- **"Почему горит магний?":**
"Vertical 9:16, an animation showing a magnesium atom losing two electrons, which then combine with an oxygen atom. The process releases a bright flash of light. Style: dynamic 3D animation with glowing effects."
- **"Как работает pH индикатор?":**
"Vertical 9:16, a stylized animation of a litmus paper molecule changing its structure and color when it comes into contact with an acid. Mood: educational, clear."
- **"Строение атома":**
"Vertical 9:16, a simple and clear animation of the Bohr model of a hydrogen atom, with a proton in the nucleus and an electron orbiting it. Style: minimalist, 2D animation."

6. ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИМЕРЫ И ШАБЛОНЫ

50+ готовых промтов для Sora 2

Для коротких видео (до 8 секунд)

1. Vertical 9:16, a cat playing with a laser pointer on a wooden floor.
2. Vertical 9:16, a steaming cup of coffee on a rainy window sill.
3. Vertical 9:16, a close-up of a turning vinyl record.
4. Vertical 9:16, a person's hands typing quickly on a vintage typewriter.
5. Vertical 9:16, a blooming timelapse of a rose.
6. Vertical 9:16, a single drop of water falling into a puddle in slow motion.
7. Vertical 9:16, a flickering neon sign saying "OPEN".
8. Vertical 9:16, a dog tilting its head in confusion.
9. Vertical 9:16, a chef flipping a pancake in a sunlit kitchen.
10. Vertical 9:16, a close-up of a guitar string being plucked.

Для вертикальных видео (9:16)

1. Vertical 9:16, a person walking through a dense, foggy forest.
2. Vertical 9:16, a drone shot of a person standing on top of a mountain.
3. Vertical 9:16, a POV shot of someone riding a bicycle through a park.
4. Vertical 9:16, a cinemagraph of a waterfall with a static background.
5. Vertical 9:16, a time-lapse of clouds moving across the sky.
6. Vertical 9:16, a person reading a book by a cozy fireplace.
7. Vertical 9:16, a bartender mixing a colorful cocktail.
8. Vertical 9:16, an artist painting on a canvas in a bright studio.
9. Vertical 9:16, a train moving through a snowy landscape.
10. Vertical 9:16, a child blowing bubbles in a sunny field.

Для создания атмосферы

1. Vertical 9:16, a rainy night in a cyberpunk city with glowing neon signs.
2. Vertical 9:16, a peaceful Japanese garden with a koi pond.
3. Vertical 9:16, a bustling market in Marrakech with vibrant colors and crowds.

4. Vertical 9:16, a spooky, abandoned mansion with dust and cobwebs.
5. Vertical 9:16, a futuristic cityscape with flying cars and towering skyscrapers.
6. Vertical 9:16, a cozy, cluttered bookstore with warm lighting.
7. Vertical 9:16, a serene beach at sunset with gentle waves.
8. Vertical 9:16, a magical forest with glowing mushrooms and fairies.
9. Vertical 9:16, a grand, empty ballroom with chandeliers and marble floors.
10. Vertical 9:16, a retro-futuristic diner with chrome details and neon lights.

Для образовательного контента

1. Vertical 9:16, an animation of the water cycle: evaporation, condensation, precipitation.
2. Vertical 9:16, a 3D model of the solar system with orbiting planets.
3. Vertical 9:16, a cross-section of a plant cell with labeled organelles.
4. Vertical 9:16, an animation showing how tectonic plates move and cause earthquakes.
5. Vertical 9:16, a historical reenactment of a famous event, like the signing of the Declaration of Independence.
6. Vertical 9:16, a step-by-step tutorial on how to solve a Rubik's Cube.
7. Vertical 9:16, a visual explanation of the Pythagorean theorem with animated triangles.
8. Vertical 9:16, a time-lapse of a caterpillar transforming into a butterfly.
9. Vertical 9:16, an animation of the human heart pumping blood.
10. Vertical 9:16, a whiteboard animation explaining a complex concept like blockchain.

Для креативных и абстрактных видео

1. Vertical 9:16, a surreal scene of a person walking on clouds.
2. Vertical 9:16, an abstract animation of colorful liquids mixing together.
3. Vertical 9:16, a dreamlike sequence of floating geometric shapes.
4. Vertical 9:16, a person's reflection in a puddle that shows a different world.

5. Vertical 9:16, a world made entirely of candy and sweets.
6. Vertical 9:16, a forest where the trees are made of crystal and glow from within.
7. Vertical 9:16, an Escher-like world with impossible architecture.
8. Vertical 9:16, a character's thoughts visualized as a swarm of butterflies.
9. Vertical 9:16, a journey through a tunnel of light.
10. Vertical 9:16, a landscape that is constantly changing and morphing.
11. Vertical 9:16, a view from inside a snow globe, with a tiny winter scene.

Схематичные описания успешных видео

Схема	Описание	Пример промпта
"До и После"	В первой половине видео показывается проблема или "до", во второй — решение или "после".	Vertical 9:16, a messy, cluttered room that magically cleans and organizes itself in a satisfying time-lapse.
"Процесс"	Пошаговая демонстрация создания чего-либо, от начала до конца.	Vertical 9:16, a hyper-lapse of a delicious-looking cake being baked, from mixing the ingredients to the final decoration.
"Один дубль"	Видео, снятое как бы одним непрерывным дублем, с плавным движением камеры.	Vertical 9:16, a seamless tracking shot following a character as they walk through different rooms of a house, with each room representing a different season.
"Неожиданный поворот"	Видео начинается как что-то обыденное, но в конце происходит нечто неожиданное.	Vertical 9:16, a person is about to take a bite of a normal-looking apple, but when they do, the apple shatters like glass.
"Макро-мир"	Исследование мира в макро-масштабе, показывая красоту в мелочах.	Vertical 9:16, an extreme close-up of a snowflake melting, revealing its intricate crystal structure.

Готовые структуры для разных типов контента

Тип контента	Структура	Описание
Лайфхак	1. Проблема (2-3 сек) 2. Решение (5-7 сек) 3. Результат (3-5 сек)	Быстро и наглядно покажите, как решить распространенную проблему.
Рецепт	1. Ингредиенты (3-4 сек) 2. Процесс приготовления (7-9 сек) 3. Готовое блюдо (2-3 сек)	Ускоренная демонстрация приготовления простого и аппетитного блюда.
Трансформация	1. "До" (3-5 сек) 2. Процесс трансформации (5-7 сек) 3. "После" (3-5 сек)	Покажите впечатляющее преобразование (макияж, уборка, ремонт).
ASMR / Залипательное видео	1. Плавное начало (2-3 сек) 2. Повторяющееся действие (10-12 сек) 3. Плавное завершение (1 сек)	Сконцентрируйтесь на приятных звуках и повторяющихся, гипнотических движениях.

Чек-листы качества

Чек-лист перед генерацией

- [] Промпт начинается с `Vertical 9:16`.
- [] Сценарий укладывается в 15 секунд.
- [] В промпте описаны: объект, действие, фон, свет, камера.
- [] Определено настроение и стиль видео.
- [] Продумано место для будущего текста (если планируется).

Чек-лист после генерации

- [] Видео соответствует промпту.
- [] Нет серьезных артефактов и искажений.
- [] Движение в кадре плавное и логичное.
- [] Качество визуала удовлетворительное.
- [] Видео готово к постобработке.