

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

### Сравнение качества: бесплатная vs Pro

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

## Стратегии максимального использования лимитов

- Короткие итерации:** Начинайте с коротких 4-8-секундных клипов для тестирования идей. Это экономит лимиты и позволяет быстрее найти нужный стиль.
- Монтаж:** Создавайте серии из нескольких коротких видео. Это дает больший контроль над повествованием и ритмом, чем одна длинная генерация.
- 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 4К 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:** Страйте 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=mc<sup>2</sup>".
- **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 4К-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 ТІКТОК 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<sub>4</sub>), showing molecules breaking apart and forming new ones (CO<sub>2</sub> and H<sub>2</sub>O). 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
<b>Лайфхак</b>	1. Проблема (2-3 сек) 2. Решение (5-7 сек) 3. Результат (3-5 сек)	Быстро и наглядно покажите, как решить распространенную проблему.
<b>Рецепт</b>	1. Ингредиенты (3-4 сек) 2. Процесс приготовления (7-9 сек) 3. Готовое блюдо (2-3 сек)	Ускоренная демонстрация приготовления простого и аппетитного блюда.
<b>Трансформация</b>	1. "До" (3-5 сек) 2. Процесс трансформации (5-7 сек) 3. "После" (3-5 сек)	Покажите впечатляющее преображение (макияж, уборка, ремонт).
<b>ASMR / Залипательное видео</b>	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.