

Чек-лист монтажа Reels в CapCut

Мой рабочий порядок монтажа на телефоне. **Без курсов и десанта эффектов**, только то, чем пользуюсь каждый день. Пройдите по разделам сверху вниз на своём первом ролике. Дальше у вас останется пресет проекта, который сократит монтаж следующих Reels до пяти минут.



Раздел 1. Подготовка к съёмке

- 1 Снимайте вертикально 9:16.** Телефон держите вертикально, формат Reels не любит горизонтальный кадр и режет его с потерей деталей.
- 2 Не делайте резких движений камерой во время съёмки.** Резкие переходы добавьте при монтаже, в кадре нужен спокойный план.
- 3 Снимайте с запасом материала.** Берите дубли на каждый план плюс несколько секунд до и после фразы, при монтаже всегда не хватает именно этих секунд.
- 4 Один план, одно действие.** Не старайтесь упаковать всё в один длинный дубль, лучше пять коротких на разные мысли.



Раздел 2. Импорт и нарезка

1**Откройте CapCut и создайте новый проект**

На главном экране CapCut нажмите «Новый проект». Приложение попросит доступ к галерее, разрешите.

2**Импортируйте все нужные видео сразу**

Отметьте галочками все ролики, которые планируете использовать, и добавьте одним заходом. Возвращаться за каждым по отдельности долго.

3**Обрежьте лишнее в начале и в конце каждого видео**

Выделите клип на таймлайне, потяните за край. Уберите кадры, где включаете камеру и собираетесь с мыслями. Чистый ролик начинается с первого слова или действия.

4**Расположите куски по сценарию**

Удержите палец на клипе и перетащите в нужное место таймлайна. Сначала крючок, потом основная мысль, потом призыв или вывод.

5**Проверьте порядок проигрыванием от начала**

Прежде чем добавлять эффекты, прослушайте всю склейку целиком. Если на этом этапе ролик не цепляет, никакие переходы и музыка не спасут.

**Раздел 3. Базовые приёмы Майи**

- 1 **Ускорение в моменте.** Выделите кусок, где нет важной речи (переход, набор телефона, дорога), и поставьте скорость 1.5–2×. Ритм ролика оживает.
- 2 **Замедление эмоции.** На ключевом моменте (взгляд, реакция, кульминация) поставьте 0.5×. Эмоция становится сильнее в два раза.
- 3 **Авто-субтитры.** Эффекты → Текст → Авто-субтитры → русский. CapCut распознает речь, проверьте текст на ошибки.
- 4 **Контрастные субтитры на плашке.** Поставьте белый шрифт на тёмный полупрозрачный фон или жирную обводку. Тогда подпись читается и на светлом, и на тёмном кадре.
- 5 **Резкий разрез вместо плавного перехода.** Плавные переходы между сценами выглядят любительски. Чистая склейка стык в стык работает лучше, особенно на ритм музыки.
- 6 **Звук под бит.** Выберите трек, проиграйте, расставьте маркеры по битам. Стыки клипов привяжите к маркерам, ролик зазвучит как профессиональный.



Раздел 4. Финальная полировка

- 1 **Добавьте текст-крючок в первые 3 секунды**

Главная фраза ролика крупно, в верхней трети кадра. Это то, ради чего человек остановится в ленте. Без крючка алгоритм не покажет ролик дальше.
- 2 **Проверьте громкость голоса и музыки**

Голос на 100%, фоновая музыка на 20–30%. Если музыка перебивает речь, никто не дослушает. Послушайте ролик в наушниках перед экспортом.

3**Экспорт в 1080p, 30 fps**

В правом верхнем углу — стрелка экспорта. Разрешение 1080p, частота 30 кадров в секунду, кодек H.264. Этого хватит для любой соцсети.

4**Сохраните пресет проекта на будущее**

Запишите свои настройки шрифта, цвета субтитров, размеров плашки и формата экспорта. Дальше копируете готовый проект, заменяете видео и текст. Следующий Reels монтируется в два раза быстрее.

**Итог**

Готово. Первый Reels в CapCut за 7–10 минут.
После трёх Reels пресет становится вашей
системой и сокращает монтаж до пяти минут.