Настройка экспорта видео для различных платформ в Adobe After Effects может варьироваться в зависимости от требований каждой платформы. Вот основные рекомендации для настройки экспорта для YouTube, Instagram и других популярных платформ.

**1. Экспорт для YouTube**

\*\*Формат:\*\* H.264

\*\*Разрешение:\*\* 1920x1080 (Full HD) или 3840x2160 (4K)

\*\*Соотношение сторон:\*\* 16:9

\*\*Кодек:\*\* AAC для аудио

\*\*Частота кадров:\*\* 30 или 60 fps (в зависимости от исходного материала)

\*\*Шаги:\*\*

1. Перейдите в меню `Composition` > `Add to Render Queue`.

2. В разделе `Render Settings` выберите `Best Settings`.

3. В разделе `Output Module` выберите `Lossless` и измените формат на `H.264`.

4. Нажмите на `Format Options` и выберите `H.264`.

5. Установите разрешение, частоту кадров и битрейт. Рекомендуется использовать битрейт от 10 до 20 Мбит/с для Full HD и от 35 до 45 Мбит/с для 4K.

6. Убедитесь, что аудио закодировано в AAC с битрейтом 320 кбит/с.

7. Нажмите `Render`.

**2. Экспорт для Instagram**

\*\*Формат:\*\* H.264

\*\*Разрешение:\*\* 1080x1080 (квадрат) или 1080x1350 (портрет) для ленты, 1080x1920 (вертикальное видео) для Stories

\*\*Соотношение сторон:\*\* 1:1 (квадрат), 4:5 (портрет), 9:16 (Stories)

\*\*Частота кадров:\*\* 30 fps \*\*Кодек:\*\* AAC для аудио

\*\*Шаги:\*\*

1. Перейдите в меню `Composition` > `Add to Render Queue`.

2. В разделе `Render Settings` выберите `Best Settings`.

3. В разделе `Output Module` выберите `Lossless` и измените формат на `H.264`.

4. Нажмите на `Format Options` и выберите `H.264`.

5. Установите разрешение в зависимости от формата (квадрат, портрет или вертикальное).

6. Убедитесь, что частота кадров 30 fps и битрейт около 5-10 Мбит/с.

7. Нажмите `Render`.

**3. Экспорт для TikTok**

\*\*Формат:\*\* H.264

\*\*Разрешение:\*\* 1080x1920 (вертикальное видео)

\*\*Соотношение сторон:\*\* 9:16 \*\*Частота кадров:\*\* 30 или 60 fps \*\*Кодек:\*\* AAC для аудио

\*\*Шаги:\*\*

1. Перейдите в меню `Composition` > `Add to Render Queue`.

2. В разделе `Render Settings` выберите `Best Settings`.

3. В разделе `Output Module` выберите `Lossless` и измените формат на `H.264`.

4. Нажмите на `Format Options` и выберите `H.264`.

5. Установите разрешение 1080x1920 и частоту кадров 30 или 60 fps.

6. Убедитесь, что битрейт около 10-15 Мбит/с.

7. Нажмите `Render`.