

НЕ

ВЫПАДАЙ

ИЗ КАДРА

СОФЬЯ ФЕДОТОВА

Софья Федотова

Не выпадай из кадра

«Автор»

2026

Федотова С.

Не выпадай из кадра / С. Федотова — «Автор», 2026

«Не выпадай из кадра» – сборник для киноактеров, который помогает понять логику утверждения актеров на кинопроекты. В книге отсутствуют длинные абзацы, она полностью состоит из емких советов, которые можно применять мгновенно. Сборник не требует усидчивости и большого количества времени для чтения, отлично подойдет тем актерам, кто всегда в движении – на съемках, по дороге на кастинг, в вокальном классе или в тренажерном зале.

© Федотова С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Сборник советов	5
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Не выпадай из кадра

Сборник советов

Софья Федотова

Не выпадай из кадра/ Сборник советов для киноактеров, чтобы избежать выгорания и растить свою карьеру в кино с радостью. – Екатеринбург, 2026. – 70 с.

«Не выпадай из кадра» – сборник для киноактеров, который помогает понять логику утверждения актеров на кинопроекты. В книге отсутствуют длинные абзацы, она полностью состоит из емких советов, которые можно применять мгновенно. Сборник не требует усидчивости и большого количества времени для чтения, отлично подойдет тем актерам, кто всегда в движении – на съемках, по дороге на кастинг, в вокальном классе или в тренажерном зале.

© Федотова С.В.

Эта книга – сборник РАБОТАЮЩИХ, практических советов для киноактеров и тех, кто только задумывается о том, чтобы стать киноактером. Каждый совет, данный в этой книге опробован мною лично, а также операторами и актерами, с которыми я работаю. Ни один совет не носит абсолютного характера и не гарантирует «Оскар», но точно гарантирует, что снимет напряжение с темы «Быть актером в России очень сложно, конкуренция велика, Борисов такой один, а мне так и прозябать в антрепризных театрах». Все, что закавычено, исправить можно, но, прежде чем читать, честно ответь себе ВСЛУХ на вопрос: ты этого хочешь? Ты ТОЧНО этого хочешь? ТЫ ЭТОГО ХОЧЕШЬ ПРЯМО СЕЙЧАС?

Если ответ «Да», продолжай читать.

Софья Федотова, режиссер, продюсер, тренер киноактеров

Вступление

Театр начинается с вешалки. А кино для актера начинается с момента, когда смотришь на Лео в «Выжившем» и думаешь:

«Да я ЛЕГКО смог бы это повторить... если бы мне предложили...».

Да. Это примерно так же легко, как:

1. Выучить английский за неделю — если предложат роль.
2. Похудеть на двадцать килограммов — если предложат роль.
3. Накачаться — если предложат роль.
4. Перестать утверждать в резюме, что умеешь играть на гитаре.

Но пока никто ничего не предлагает, остается одно — ждать, что тебя ЗАМЕТЯТ.

О, это ласкающее слух слово!
Такое удобное.
За ним активного действия... примерно ноль.

Далее – подчеркнуть нужное:
— Меня редко снимают, потому что я женщина. Всем ведь известно, что мужчины более востребованы в профессии.
— Я мужчина, но у меня нет жены-агента. Поэтому меня тоже не снимают.
— Мне просто не везет.

А теперь хорошие новости.
Дело не в том, какого ты пола. Не в наличии агента, продюсера или нужных знакомств.
И даже не в удаче.

И уж точно не в том, что индустрии нужен развлекательный контент, а ты — глубокий драматический артист. Не шут.

«Индустрия просто не видит моей глубины», — думаешь ты. И продолжаешь ждать. Вместе с раздражением, которое растет быстрее фильмографии.

Но проблема не в твоей глубине. И не в «недальновидности» представителей индустрии, которые якобы не способны разглядеть в тебе звезду.

Проблема в другом.
С большими продюсерами нужно говорить на языке больших продюсеров.
Поэтому предлагаю отказаться от риторики:
«Возьмите меня, пожалуйста. Я на всё готов(-а) ради роли».
И заменить на:
«Почему утвердить именно меня — это выгодное инвестиционное решение»

По большому счету, эта книга вообще не про актерское мастерство
Она про язык.
Только учить мы будем не английский или китайский, а язык продюсеров, режиссеров и кастинг-директоров.

Я подготовила портфолио более чем для тысячи актеров. Несколько десятков – обучила.
На моих глазах одни получали свои первые утверждения. Другие переходили от эпизодов к главным ролям. Начинали сниматься в медийных проектах. Повышали ставку за смену.

За тринадцать лет работы в театре, кино, на телевидении и в фотографии я накопила терабайты опыта.

Потом перевела их в текст.

А затем упростила до понятных «раз, два, три, четыре», чтобы этой книгой действительно можно было пользоваться.

Читайте ее в очереди на кастинг.

В очереди в магазин.

В поликлинике.

На посадку в самолет.

Читайте ее, пока ждете своей очереди на утверждение.

Чтобы однажды перестать стоять в очереди из тысяч актеров, которые продолжают просто ждать.

Потому что главная идея этой книги очень лаконична -

Заменить установку «ОЖИДАТЬ, ЧТО ЗАМЕТЯТ»

на

«СОЗДАВАТЬ ВОЗМОЖНОСТИ».

Да, придется действовать активнее.

Да-да, еще активнее, чем ты действуешь сейчас!

И, да – я понимаю, что ты сейчас чувствуешь.

Но тебе придется изменить взгляд на индустрию кино.

Перестать смотреть на нее снизу вверх.

И начать смотреть на равных. Как бизнес-партнер.

Потому что актер — не последний в пищевой цепочке кинопроизводства.

Он ее ОСНОВА.

*Все упоминаемые в книге товарные знаки, коммерческие обозначения, названия организаций, названия фильмов и имена актеров принадлежат их правообладателям, используются исключительно в информационных и образовательных целях. Их упоминание не означает наличие партнерских отношений между владельцем товарного знака и автором, не означает одобрения, рекомендации или рекламы со стороны автора.

Совет 1. С этой минуты перестань говорить, что не любишь и не смотришь российское кино. Смотри его, чтобы знать игроков индустрии, своих коллег. Отыщи те сюжеты, тех режиссеров и актеров, которые тебя вдохновят.

Совет 2. Они – твоя цель. Заведи список «ХОЧУ ПОРАБОТАТЬ С НИМИ» и сделай декомпозицию – распиши по шагам путь к достижению этой цели. Так начнутся результаты.

Совет 3. Помни, что популярное кино (не путай с авторским) сегодня почти полностью продюсерское. То есть, оно создается для получения прибыли. Поэтому продюсер тоже выбирает, кто будет утвержден, а кто – нет. Окончательное слово, особенно в сложных кастингах, за ним, а не за режиссером. Поэтому продюсеров надо знать в лицо. По именам. Знать дату их рождения. И кличку любимого питомца.

Совет 4. За авторским кино следи тоже. Каждый день возникают новые имена и тренды в этом направлении, их важно знать, чтобы иметь возможность для актерского эксперимента. Да и попасть в авторское кино зачастую проще, чем в коммерческое. Имей это ввиду.

Совет 5. Сфера кино двойственная – с одной стороны огромная и сложно устроенная, с другой – очень камерная. Все знают всех. Тут твоя репутация и связи выходят на первый план. Знакомься, проявляй себя с профессиональной стороны, заводи крепкие творческие отношения. Входи в доверие. В кино работают только со своими – становись своим.

Совет 6. Смотри кино с высоким и низким рейтингом. Только так ты поймешь, что тебе подходит. И избавляйся от категорий «нравится-не нравится» – так говорят только дилетанты.

Профессионалы умеют объяснить, *почему*. Не можешь разобраться сам? Смотри обзоры и читай рецензии.

Совет 7. Единого мнения о том, нужен ли киноактеру диплом театрального вуза, сегодня нет. Одни уважаемые кастинг-директора и режиссеры скажут, что нужен, другие будут бить себя в грудь, говоря, что важнее органика, харизма, подписчики, взрослая позиция и интеллект. Поэтому решение о том, идти ли учиться в вуз, принимать только самому актеру. Одно точно – все звезды первой величины даже при наличии высшей школы, работают с актерским тренером. Так что, если ты хочешь попробовать кино на вкус или улучшить свои имеющиеся навыки, найди себе актерского тренера. Тут я могу помочь <https://sofiafedotova.ru/kinoaktery>.

Совет 8. Индустрия ценит тех, кто создает контент и креатив. Регулярное ведение блога – это гарантия того, что артист находится в постоянном тренинге, не боится камеры и умеет наладить контакт с аудиторией. Поэтому на некоторых проектах важнее наличие блога, чем актерского диплома.

Совет 9. Выскочек никто не любит даже среди артистов. Любят тех, кто дает ощущение надежности и таланта. Тут можно спросить: «А как же блогеры-миллионники? Они вон как выпендриваются!». А что, если я скажу тебе, что многие популярные блогеры – это не про «быть выскочкой», а про умение СИСТЕМНО работать над творческий проектом. И это хороший сигнал для продюсера.

Совет 10. Нарращивай аудиторию в интернете и в реальной жизни, будь социально активными. Именно твоё окружение пойдет за тобой в кинотеатры.

Совет 11. Тебя утверждают тогда, когда ты инвестиционно привлекателен для фильма. Можно ли доверить бюджет, выделенный на эту роль, именно тебе? Честно ответь себе, а готов ли ты САМ сейчас инвестировать в себя 50, 150 тысяч рублей или полмиллиона? В свое образование, в свою внешность. А если не деньги, то – время. Готов ли ты инвестировать в себя *сам*? Вот глобальный вопрос.

Совет 12. Посещай фестивали, питчинги (от англ. pitch — выставлять на продажу — устная или визуальная презентация кинопроекта с целью нахождения инвесторов), конференции, как участник, волонтер и зритель. Заявляй о себе и знакомься лично с теми, кто сегодня снимает кино. Кто знает, может быть, режиссер, который сегодня питчингует дебютный проект, через год или два начнет снимать что-то большое. Приятно будет знать, что вы с ним уже представлены. Да и после знакомства на фестивале у тебя появится законный повод написать ему с просьбой об участии в кастинге. А, возможно, он запомнит тебя и напишет сам!

Совет 13. На фестивали можно попасть как волонтер (через соответствующую вкладку на сайте фестиваля) или аккредитоваться в качестве СМИ по ссылке «Аккредитация СМИ» (иногда под СМИ дирекция подразумевает и блогеров, даже локальных). На мой взгляд, для начинающих актеров быть на фестивале даже в качестве волонтера – это великое счастье. Представь, ты на ММКФ с волонтерским бейджем-почти-вездеходом. Какая возможность познакомиться с «кухней»!

Совет 14. Забери в закладки сайт «Фестагент», там ты найдешь информацию о всех фестивалях. Составь график фестивалей на год – это первый шаг к формированию актёрской фестивальной стратегии.

Совет 15. Знай кастинг-директоров, находи их в титрах фильмов, подписывайся на их блоги.

Совет 16. Напоминай о себе кастинг-директорам. Обновил фильмографию – напиши кастинг-директору. Обновил портфолио – тоже. Получил награду на фестивале короткометражных фильмов за актерскую работу? Пиши тем более! Кастинг-директор не обязан помнить о тебе, это твоя часть работы – быть для него видимым, особенно, если у тебя еще нет агента.

Совет 17. Будь активным в блогах режиссеров, агентов, кастинг-директоров. Комментируй по делу и уместно, участвуй в прямых эфирах, задавай вопросы. Если ты думаешь, что они не хотят активности в своих блогах, как все обычные люди, ты ошибаешься. Много раз я слышала от них «Почему актеры не ставят лайки? Это же легкая возможность проявиться. Нам тоже по-человечески приятно знать, что нас читают». Будь благодарным подписчиком, прежде чем претендовать на роль. Это закон равновесия.

Совет 18. Агент – не родитель и не друг. Это твой бизнес-партнер. Обсуждай с ним стратегию, подписывая договор. Выполняй свою часть обязательств безупречно.

Совет 19. Вкладывайся в съемку профессионального актерского портфолио – в хэдшоты (так в кино называют актерские фотопортреты), видеовизитку и видео с профессиональными навыками. Качественный кейс посылает сигнал индустрии «САМ АКТЕР СЧИТАЕТ ИНВЕСТИЦИЮ В СЕБЯ УДАЧНОЙ, ЗНАЧИТ, И МЫ МОЖЕМ СМЕЛО В НЕГО ИНВЕСТИРОВАТЬ, УТВЕРДИВ НА РОЛЬ».

Совет 20. Не обсуждай свои гонорары с коллегами. Не обсуждай, вообще, ничьи гонорары. Как и везде в приличном обществе, на киноплощадке действуют правила светской беседы: не обсуждать религию, политику и деньги.

Совет 21. Не рассказывай подробности проекта, пока не разрешили продюсеры. Не публикуй фото с бекстейджа. Обычное фото в костюме со съемочной площадки в твоих соцсетях раньше разрешенного срока – строгое нарушение договора, это может повлечь за собой штрафы. Всегда уточняй, ЧТО можно снимать и КОГДА можно публиковать материалы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.