

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала СССР — сеть фитнес-клубов



@cccpfit

Место, где тебя знают по имени. Зал, бассейн, баня и детский фитнес - рядом с домом, 24/7, без доплат. Новости, акции и жизнь 25+ клубов С.С.С.Р. в Москве и области.

ПОДПИСЧИКИ

**3 834**

-10 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

**21.0%**

за сутки 7.7%

ОХВАТ/ПОСТ

**791**

рекл. охват 297/24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

# Что внутри отчёта

## 01 Снимок канала

12 ключевых метрик · AI-резюме

## 02 Контент-анализ

Топ-5 постов · худшие 3 · выводы

## 03 Динамика подписчиков

График за год · прирост

## 04 Цитируемость

Кто и как упоминает канал

## 05 Рекламный потенциал

Как долго пост приносит охват

## 06 Конкуренты

Соседи по нише · ваше место

## 07 Динамика упоминаний

6 месяцев · ежемесячно

## 08 Сравнение с нишей

Позиция в категории «Блоги»

## 09 Стратегия

5 приоритетных действий

РАЗДЕЛ 01 · СНИМОК КАНАЛА

# Ключевые показатели канала

Каждая карточка — отдельный индикатор здоровья канала. Подзаголовок под цифрой говорит, за какой период она посчитана.

|                                                                                   |                                                                                                    |                                                                                                                    |                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>👤</div>подписчики</div> <div>3 834</div> <div>—</div>                   | <div><div>👁️</div>охват поста</div> <div>20.63%</div> <div>ср. % подписчиков видят один пост</div> | <div><div>👁️</div>просмотры/пост</div> <div>791</div> <div>медиана 850 · 28 дней</div>                             | <div><div>📅</div>постов/нед.</div> <div>8.5</div> <div>за период</div>                        |
| <div><div>📈</div>тренд 7д</div> <div>-21.7%</div> <div>vs предыдущая неделя</div> | <div><div>❤️</div>реакц./пост</div> <div>7.8</div> <div>всего 274 реакц., 86 реп., 53 комм.</div>  | <div><div>📄</div>длина поста</div> <div>449 зн.</div> <div>медиана 376 · 28 дней</div>                             | <div><div>☆</div>постов в анализе</div> <div>35</div> <div>28 дней</div>                      |
| <div><div>📈</div>рекл. охват</div> <div>297</div> <div>среднее за 24ч</div>       | <div><div>❤️</div>отток / месяц</div> <div>-10</div> <div>за последний месяц</div>                 | <div><div>📄</div>цитируемость</div> <div>2</div> <div>индекс цитирования · 14 каналов упомянули за всё время</div> | <div><div>📅</div>возраст канала</div> <div>7 лет 8 месяцев</div> <div>создан 13.02.2019</div> |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «СССР – сеть фитнес-клубов» – 3 834 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 791 человек (21% от подписчиков), это средний охват – есть куда расти. Публикует 8 постов в неделю (~1 в день) – регулярный режим. За неделю 28 сентября – 4 октября охваты просели на -21.7% к неделе 21–27 сентября – стоит разобрать причины.

РАЗДЕЛ 02 · КОНТЕНТ-АНАЛИЗ

# Что заходит лучше всего

Топ постов по вовлечению и аутсайдеры — чтобы было видно, что повторять, а что убрать из ротации.

ЧТО ОБЩЕГО У УСПЕШНЫХ ПОСТОВ

- 01 Анализ построен по 35 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (18/35 постов).
- 03 Средняя длина поста — 449 знаков (медиана 376).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 11:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (983 в среднем у топа vs 600 у худших) — среди 35 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                              |                                                               |                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <div>№1</div> <div>24.09 · 15:33</div> <div>ВИДЕО</div> <div> Беговая дорожка работает лучше, если представить, что вы снимаетесь в клипе Научно не доказано Спортсменами — подтверждено🕶️ Собрали...</div>  | <div>ПРОСМ.</div> <div>996</div> <div>РЕП.</div> <div>2</div> | <div>РЕАКЦ.</div> <div>11</div> <div>ER</div> <div>26.0%</div> |
| <div>№2</div> <div>21.09 · 15:31</div> <div>ВИДЕО</div> <div> А каким вы представляете идеальное тело? Соцсети часто показывают нам самые разные стандарты — от экстремальной сухости до...</div>            | <div>ПРОСМ.</div> <div>987</div> <div>РЕП.</div> <div>2</div> | <div>РЕАКЦ.</div> <div>8</div> <div>ER</div> <div>25.7%</div>  |
| <div>№3</div> <div>23.09 · 08:01</div> <div>ФОТО</div> <div> Можно ли «спасти» память после недосыпа тренировкой? Ученые проверили, поможет ли обычное кардио мозгу лучше справиться после короткой...</div> | <div>ПРОСМ.</div> <div>967</div> <div>РЕП.</div> <div>4</div> | <div>РЕАКЦ.</div> <div>7</div> <div>ER</div> <div>25.2%</div>  |

|                                                                                                                                                                                                                            |                                                 |                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <div><div>№4</div><div>22.09 · 10:31</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>🌟 Как это было: открытие С.С.С.Р. Алтуфьево! Световое шоу, пирамида шампанского, вкусные угощения и много праздничного настроения 🥂🔥 А...</div>      | <div>ПРОСМ.<br/>964</div> <div>РЕП.<br/>4</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>8</div> <div>ER<br/>25.1%</div> |
| <div><div>№5</div><div>21.09 · 08:01</div><div>ФОТО</div></div> <div>С.С.С.Р. 📝 Самые Свежие Спортивные Разборы Собрали то, чем запомнилась эта неделя в мире спорта и фитнеса 👉<br/>💪 Зумеры пошли качаться Пока...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>961</div> <div>РЕП.<br/>—</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>8</div> <div>ER<br/>25.1%</div> |

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

|                                                                                                                                                                                                                        |                                                 |                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <div><div>↓</div><div>07.10 · 15:30</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>🏋️ До этого рилса мы думали, что тяжёлый тренажёр — это тот, на котором много блинов Оказалось, всё гораздо буквальнее 😊 Некоторые...</div>       | <div>ПРОСМ.<br/>624</div> <div>РЕП.<br/>2</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>9</div> <div>ER<br/>16.3%</div>  |
| <div><div>↓</div><div>08.10 · 10:20</div><div>ФОТО</div></div> <div>Сегодня у яйца официальный повод выйти за рамки глазуньи 🍳👁️ В честь Дня яйца собрали необычные рецепты, которые доказывают: этот продукт...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>602</div> <div>РЕП.<br/>2</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>5</div> <div>ER<br/>15.7%</div>  |
| <div><div>↓</div><div>09.10 · 15:33</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>😊 Иногда смотришь на идеальную спортивную форму на фото в интернете и думаешь: «Хочу так же!» А потом узнаёшь, что в комплекте идут...</div>      | <div>ПРОСМ.<br/>575</div> <div>РЕП.<br/>1</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>12</div> <div>ER<br/>15.0%</div> |

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

# Как канал рос за год

График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

3 332

СЕЙЧАС

3 834

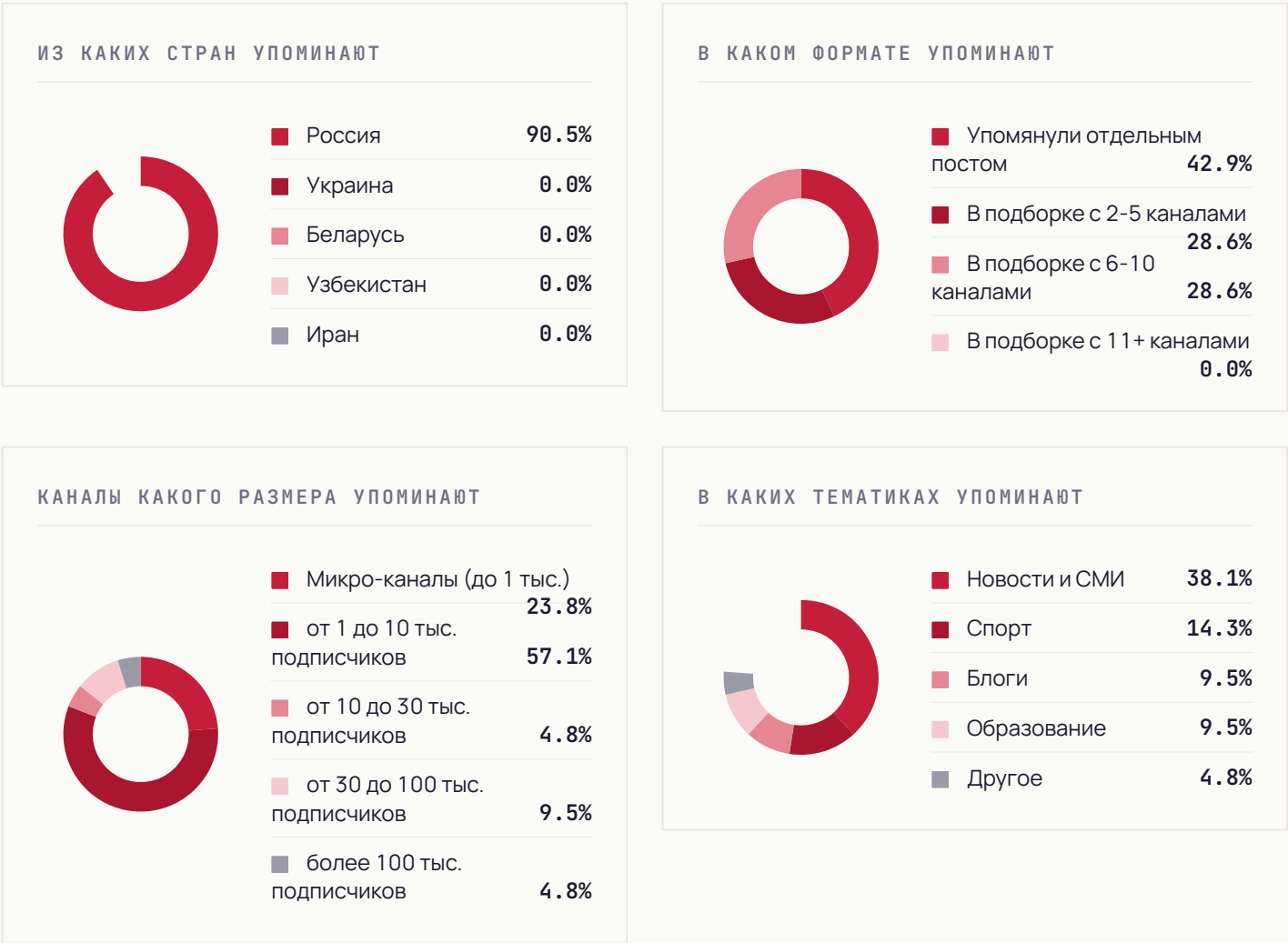
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+502

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

# Кто и как упоминает канал

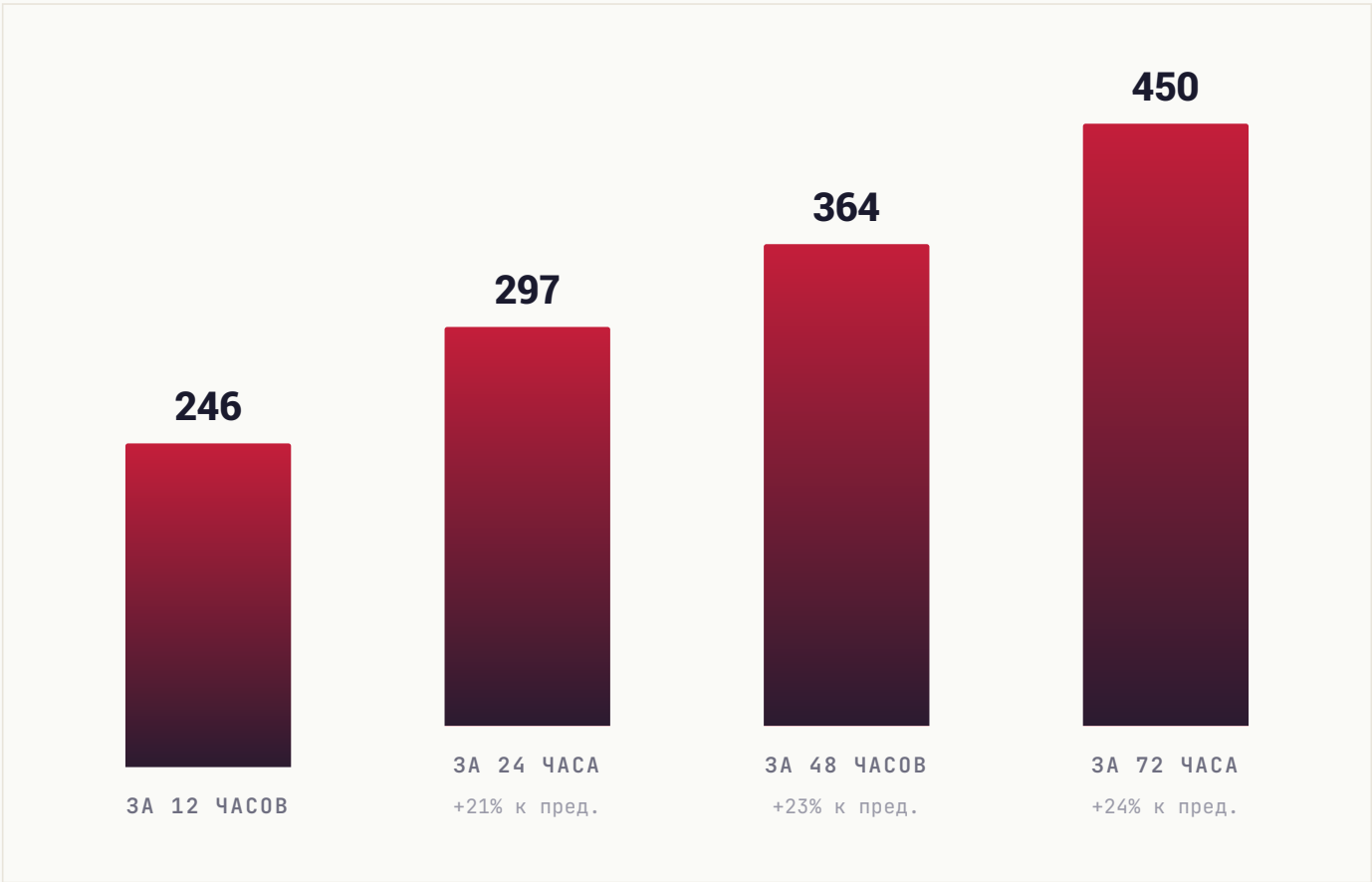
Индекс цитирования 2 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 14 разных каналов.



— РАЗДЕЛ 05 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

# Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 06 · КОНКУРЕНТЫ

# С кем вы конкурируете

10 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

| КАНАЛ                                                | ПОДПИСЧИКИ |
|------------------------------------------------------|------------|
| Б  Баухаус   Строительная компания                   | 12.5K      |
| ГБ Город Балашиха                                    | 6.8K       |
| НЛ Новоивановское Life                               | 4.6K       |
| ФИ Фитнес.Бизнес                                     | 4K         |
| С- СССР – сеть фитнес-клубов <b>ВЫ</b>               | 3.8K       |
| У« УК «ГРАНЕЛЬ ГАРАНТ»                               | 2.6K       |
| К  Клён   Сеть кофеен и доставка еды в Обнинске      | 1.2K       |
| НЛ Немчиновский лицей                                | 949        |
| Т« ТУ «Моссовет» Богородское ГБУ г. Москвы «ОКЦ ВАО» | 785        |
| С☕ Сапр ☕ кофе и аутдор                              | 484        |

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 10). 4 канала крупнее, 5 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:   
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

— РАЗДЕЛ 07 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

# Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.  
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **0**, а канал за это время прибавил **766** подписчиков из всех источников.

| период       | упоминаний | каналов | прирост за месяц |
|--------------|------------|---------|------------------|
| Апрель 2026  | 0          | 0       | 26               |
| Март 2026    | 0          | 0       | 13               |
| Февраль 2026 | 0          | 0       | 156              |
| Январь 2026  | 0          | 0       | 441              |
| Декабрь 2025 | 0          | 0       | 30               |
| Ноябрь 2025  | 0          | 0       | 100              |

|                  |                  |                       |
|------------------|------------------|-----------------------|
| всего упоминаний | месяцев в данных | привлекли подписчиков |
| 0                | 6                | 766                   |

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

# Где канал в своей лиге

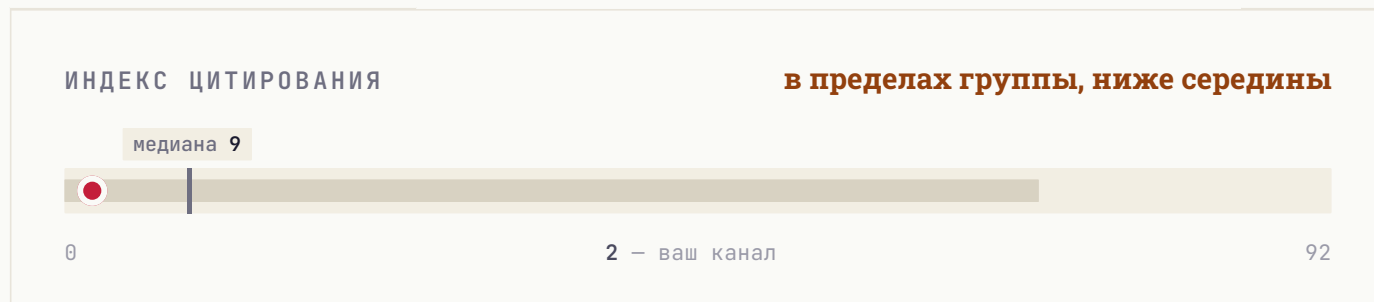
Сравниваем с каналами вашего размера: **250 каналов** категории «Блоги» от 1 тыс. до 12 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#212 /250

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 212 из 250 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— РАЗДЕЛ 09 · СТРАТЕГИЯ

# Что делать прямо сейчас

5 приоритетных действий, расставленных по ожидаемому эффекту. Можно отметить как чек-лист и вернуться к этому отчёту через месяц.

01

## Главный пост недели — в среда

В этот день и в 11:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно  
для важного  
поста**

02

## Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**объём под  
задачу**

03

## Тестировать опросы и интерактивные форматы

Posts с опросами/реакциями обычно дают +5-15% к ER. Один опрос в неделю на «горячую» тему — лёгкая точка роста.

ЭФФЕКТ

**+5-15% ER**

04

## Кросс-промо с соседними каналами

Раз в квартал обмениваться постами с каналами того же сегмента. Не нужно делать каждый день — 2-3 коллабы дают релевантный прирост.

ЭФФЕКТ

**Прирост из  
релевантной  
аудитории**

05

## Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник  
органического  
трафика**

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

# Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит мы сделали за несколько минут на основе публичных данных. Если хочется идти дальше, запустите рекламу через нас и закройте план роста за месяц.

---

|    |                                             |                                                                                             |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01 | <b>Запустить<br/>рекламу в<br/>Telegram</b> | <a href="https://panel.promptpress.com/register">https://panel.promptpress.com/register</a> |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|    |                               |                                                                         |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 02 | <b>Связаться с менеджером</b> | <a href="https://t.me/PromptPress_manager">t.me/PromptPress_manager</a> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---