

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Чернов 36.5



@chernovtut

Изменяй себя, а не себе.

ПОДПИСЧИКИ

5 961

-54 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

14.0%

за сутки 6.2%

ОХВАТ/ПОСТ

792

рекл. охват 368/24ч

— 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 «Здоровье и Фитнес»
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.

👤 ПОДПИСЧИКИ 5 961 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 13.29% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 792 медиана 762 · 21 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 7.0 за период
❤️ РЕАКЦ./ПОСТ 73.5 всего 1 618 реакц., 66 реп., 128 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 515 зн. медиана 443 · 21 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 22 21 дней	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 368 среднее за 24ч
❤️ ОТТОК / МЕСЯЦ -54 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 1 индекс цитирования · 12 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 7 лет 5 месяцев создан 26.04.2019	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Чернов 36.5» — 5 961 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 792 человек (13% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 7 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим.

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 22 постам за 21 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (16/22 постов).
- 03 Средняя длина поста — 515 знаков (медиана 443).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 20:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1K в среднем у топа vs 562 у худших) — среди 22 постов за 21 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 02.09 · 17:41 ВИДЕО Рецепт сырников. Это продолжение короткого видоса про открытие мной этим летом удивительного сочетания вкусов яблок и слив. Если не...	ПРОСМ. 1 030 РЕП. 24	РЕАКЦ. 45 ER 17.3%
№2 04.09 · 17:07 ВИДЕО Пока кто-то говорит, что людям не хватает белка, мне кажется, что любви и доброты людям не хватает. Кстати, маниакальное преследование...	ПРОСМ. 1 001 РЕП. 2	РЕАКЦ. 49 ER 16.8%
№3 03.09 · 18:20 ВИДЕО Как я прошёл 1 миллион шагов за август? Важный месяц и важное достижение для меня. Прошлый год из-за травмы был сложным. Но скорее всего...	ПРОСМ. 972 РЕП. 3	РЕАКЦ. 74 ER 16.3%

№4 01.09 · 16:35 ФОТО Это ж как могла моя судьба сложиться, если бы я не сидел на задней парте весь 11й класс? 🤔 — — — Верните мне мой 2006й!!!	ПРОСМ. 953 РЕП. 2	РЕАКЦ. 74 ER 16.0%
№5 05.09 · 07:44 ВИДЕО Просто продолжайте.	ПРОСМ. 946 РЕП. 6	РЕАКЦ. 64 ER 15.9%

|

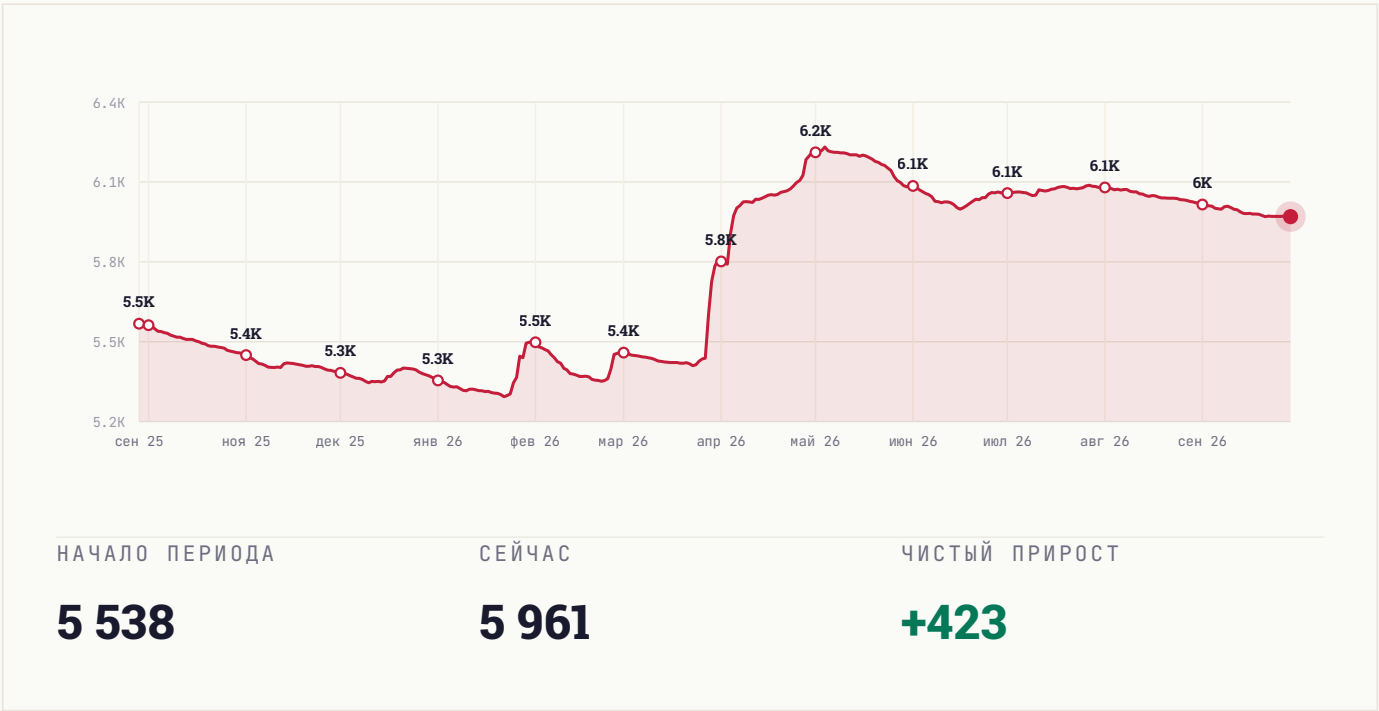
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 12.09 · 12:50 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 606 РЕП. 1	РЕАКЦ. 42 ER 10.2%
↓ 20.09 · 18:03 ВИДЕО Это я всю неделю пытаюсь восстановиться после Ярославского марафона. Внетренировочная активность на пределе, как вы видите. Тренер по...	ПРОСМ. 600 РЕП. 1	РЕАКЦ. 82 ER 10.1%
↓ 23.09 · 07:31 ВИДЕО Пусть в этом мире будет больше добрых людей и самого простого ощущения счастья. Какой же это кайф после 15км пробежки с жесткими сериями...	ПРОСМ. 480 РЕП. 1	РЕАКЦ. 62 ER 8.1%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

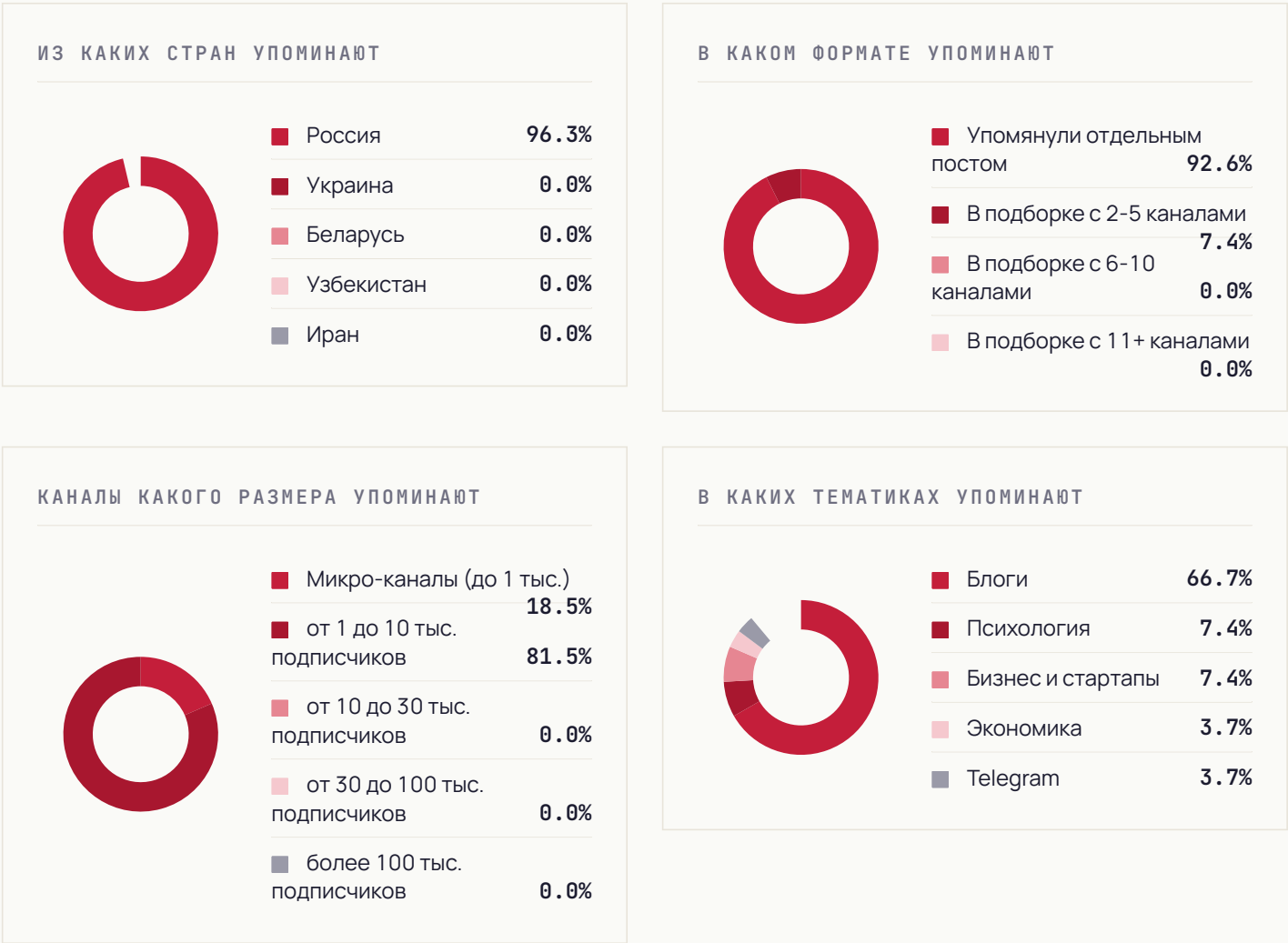
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

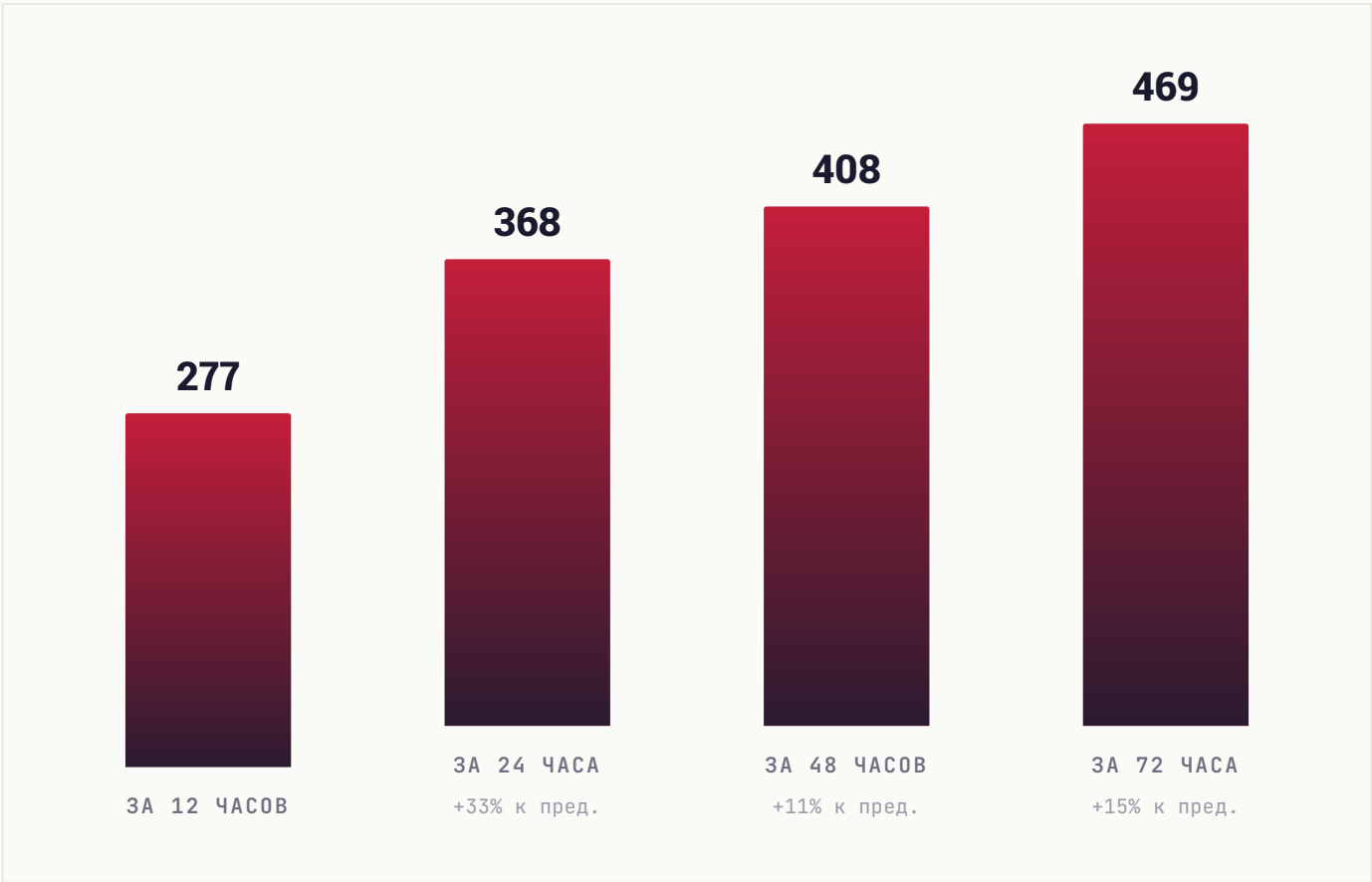
Индекс цитирования 1 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 12 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ДМ Денис Мгеладзе Тюнинг Тела	16.8K
РЕ Реверс	16.5K
М- Мракоборец - еда без запретов	10.9K
УМ Усатый Маркетолог про инфобизнес	8.2K
5- StarBody - фишки снижения веса	7.7K
ЧЗ Чернов 36.5 ВЫ	6K
СТ SASHA TOYZ Коннекторы - между творчеством и бизнесом	3.7K
НБ Никита Батманов	2.9K
RC Reels Changer	1.9K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 9). 5 каналов крупнее, 3 — 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 **3**, а канал за это время прибавил **853** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц	
Март 2026	0	0	423	
Февраль 2026	1	1	115	
Январь 2026	0	0	232	
Декабрь 2025	1	1	61	
Ноябрь 2025	1	1	22	
Октябрь 2025	0	0	0	

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
3	6	853

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

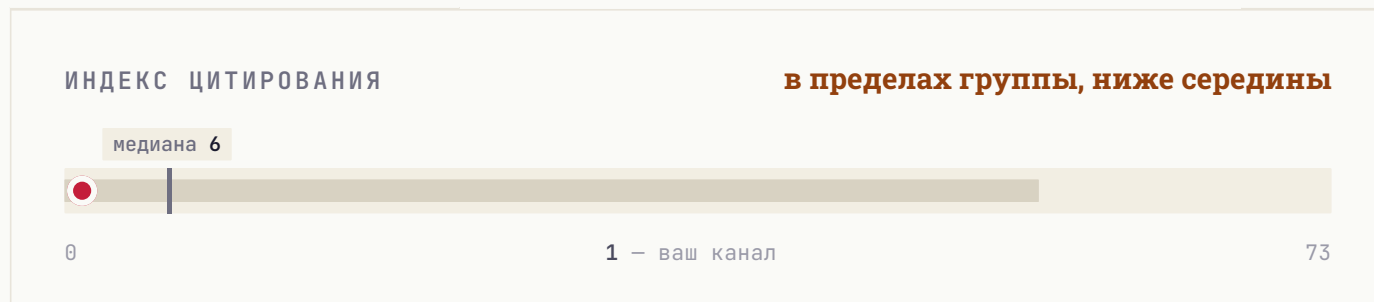
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **108 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 2 тыс. до 18 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#71/108

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 71 из 108 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 20:00 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	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
