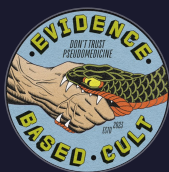


ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Evidence Based Cult



@evidencebasedcult

Культ доказательной спортивной медицины и реабилитации.

Автор - врач Кеворков Даниил. Консультация и тд. - https://taplink.cc/dr_sportik / @dr_sportik

ПОДПИСЧИКИ

8 162

+211 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

45.0%

за сутки 17.0%

ОХВАТ/ПОСТ

3.7K

рекл. охват 1.4K/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 8 162 —	👁️ охват поста 45.37% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 3.7K медиана 4K · 24 дней	📅 постов/нед. 2.3 за период
📈 тренд 7д -13.7% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 189.1 всего 1 513 реакц., 616 реп., 83 комм.	📄 длина поста 1 000 зн. медиана 1000 · 24 дней	★ постов в анализе 8 24 дней
📈 рекл. охват 1.4K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +211 за последний месяц	📄 цитируемость 11 индекс цитирования · 67 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 2 года 9 месяцев создан 29.11.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Evidence Based Cult» — 8 162 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3.7K человек (45% от подписчиков), это широкий охват для канала такого размера. Публикует 2 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации. За неделю 14–20 сентября охваты просели на -13.7% к неделе 7–13 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 8 постам за 24 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (8/8 постов).
- 03 Средняя длина поста — 1000 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 09:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (5K в среднем у топа vs 2.2K у худших) — среди 8 постов за 24 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

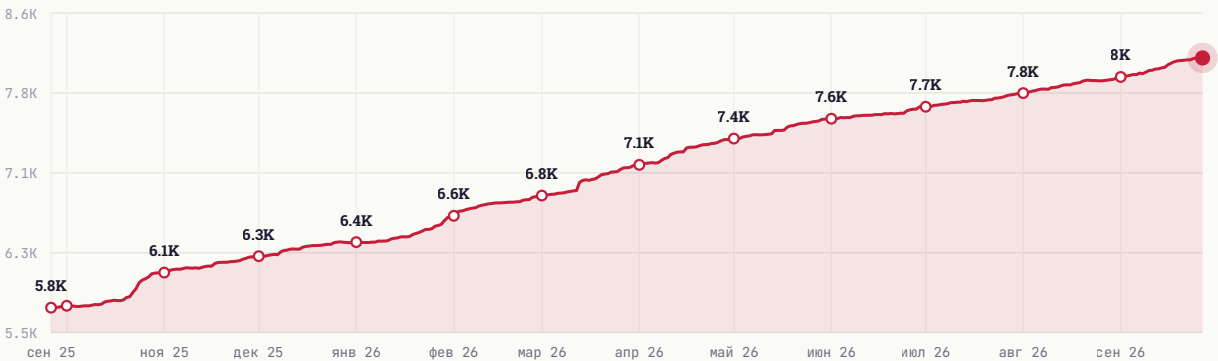
№1 03.09 · 06:31 ФОТО 👉 «Парадокс колена прыгуна». В нескольких исследованиях выявили, что спортсмены, у которых имеется «колени прыгуна» (тендинопатия...	ПРОСМ. 6 407 РЕП. 60	РЕАКЦ. 181 ER 78.5%
№2 10.09 · 09:23 ФОТО 👉 Сегодня пост про важность и оптимизацию силовых тренировок для любителей бега. В этом обзоре рассматривали все плюсы и минусы от силовой...	ПРОСМ. 4 285 РЕП. 128	РЕАКЦ. 198 ER 52.5%
№3 17.09 · 08:19 ФОТО !? Что будет, если экспериментально без анестезии попробовать определить, какие структуры в коленном суставе могут действительно...	ПРОСМ. 4 285 РЕП. 82	РЕАКЦ. 214 ER 52.5%

№4 07.09 · 06:09 ФОТО ? Почему возникают судороги после долгой физической нагрузки? ! Существуют две конкурирующие теории о том, что вызывает мышечные судороги...	ПРОСМ. 4 039 РЕП. 131 РЕАКЦ. 236 ER 49.5%
№5 31.08 · 06:34 ФОТО Тут вышел недавно новый интересный обзор от JAMA по боли в плече. ! Исторически боль в плече классифицировали по предполагаемой...	ПРОСМ. 3 893 РЕП. 76 РЕАКЦ. 184 ER 47.7%
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3	
↓ 14.09 · 07:46 ФОТО Кое-что интересное об аутооттрансплантате из сухожилия длинной малоберцовой мышцы при реконструкции ПКС. ! При реконструкции разорванной...	ПРОСМ. 2 901 РЕП. 36 РЕАКЦ. 134 ER 35.5%
↓ 21.09 · 07:27 ФОТО Модель избегания страха и боли (Fear-Avoidance Model) была предложена как теоретическая модель для исследования и лечения боли. Она...	ПРОСМ. 2 090 РЕП. 44 РЕАКЦ. 162 ER 25.6%
↓ 24.09 · 09:06 ФОТО ? Можно ли достоверно ускорить восстановление после физических нагрузок или достаточно просто «подождать и поспать»? Препринт этого...	ПРОСМ. 1 724 РЕП. 59 РЕАКЦ. 204 ER 21.1%

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.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

5 768

СЕЙЧАС

8 162

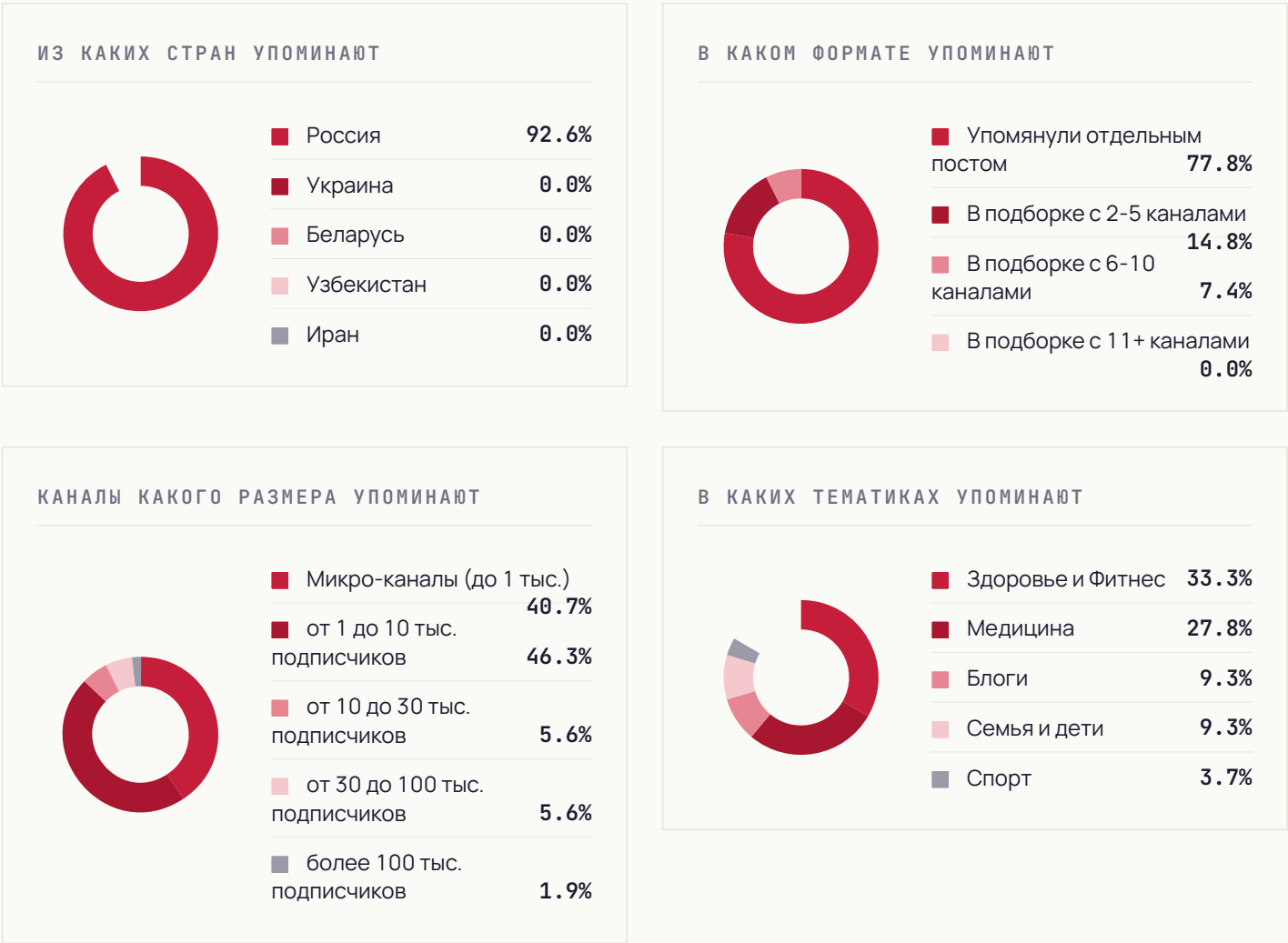
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+2 394

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

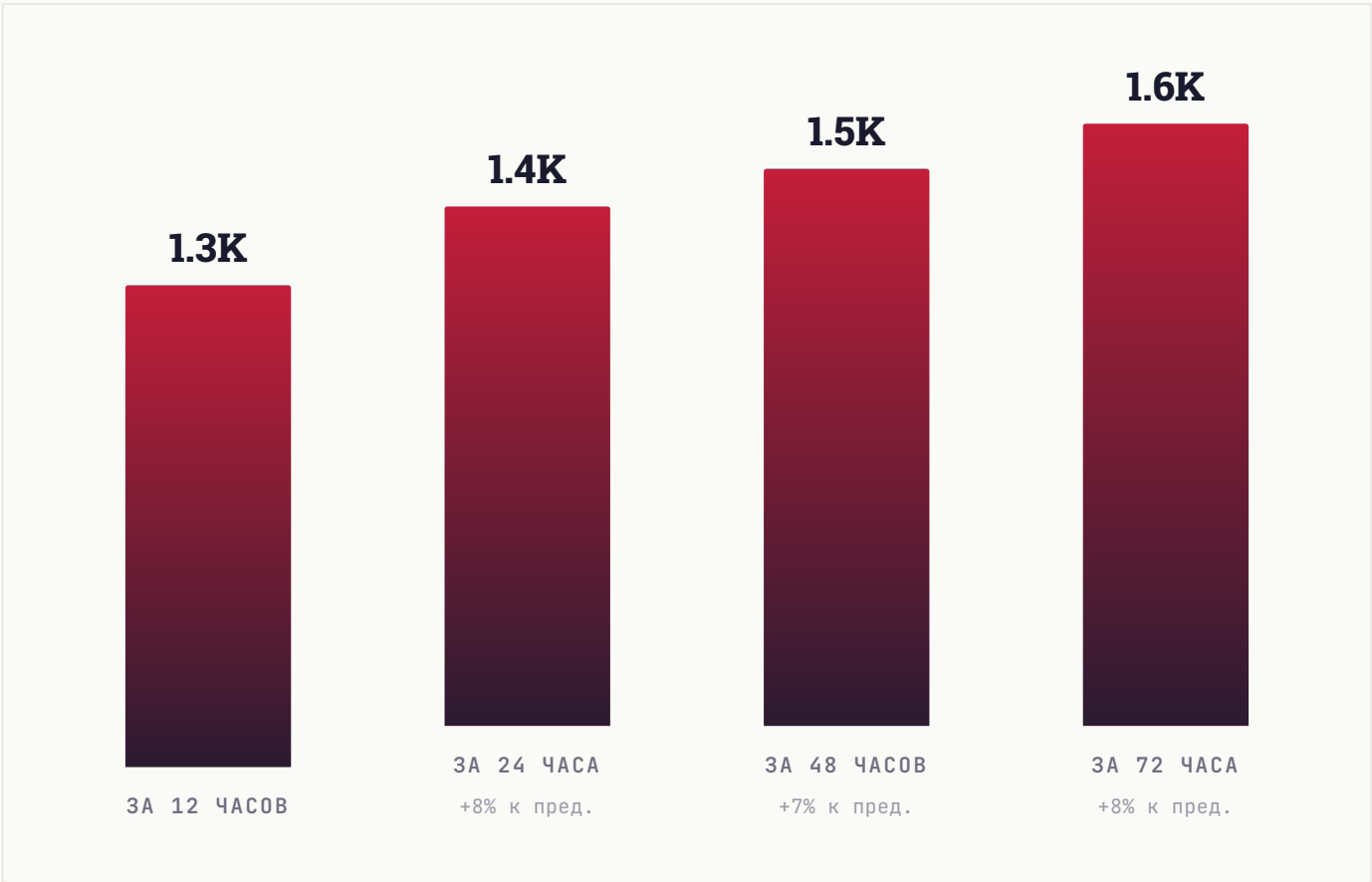
Индекс цитирования **11** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **67** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
КБ Кладбище Биохакеров	37.2K
SC Salvus channel	8.7K
ЕВ Evidence Based Cult ВЫ	8.2K
ЭТ Эволюция тренировок	8K
АД Адаптация	5.4K
FB FUCK BADs	5.2K
OR ORTHO_REHAB	4.5K
БФ БЕЗ ФЛОППИНГА	4.1K
CN Coach Numero Uno	3.1K
ЭК Экшн	3K
GU GURU	1.1K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 11, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: Кладбище Биохакеров, 37.2K), мельче — 8 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— 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 **7**, а канал за это время прибавил **1 403** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц	
Март 2026	2	2	307	
Февраль 2026	0	0	192	
Январь 2026	3	3	254	
Декабрь 2025	0	0	147	
Ноябрь 2025	0	0	166	
Октябрь 2025	2	2	337	

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
7	6	1 403

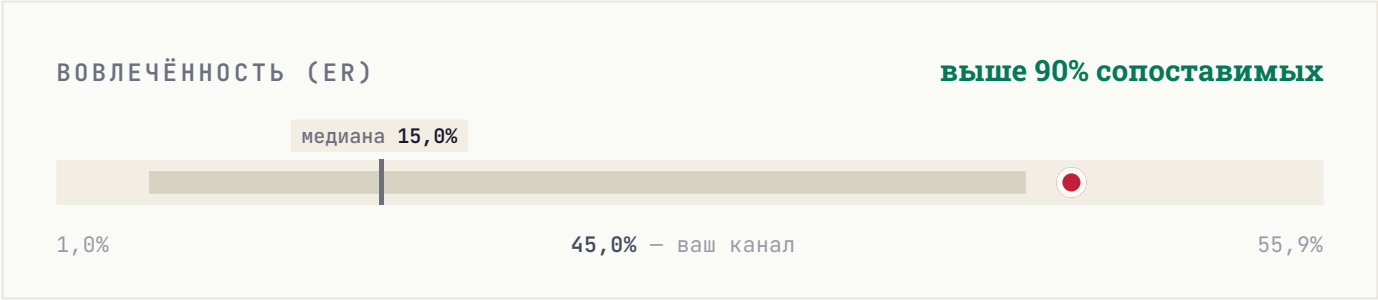
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **121 канал** категории «Здоровье и Фитнес» от 3 тыс. до 24 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#71/121

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 71 из 121 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

средний охват / пост, вовлечённость и индекс цитирования.

— 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 2.3 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в четверг

В этот день и в 09:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

04

Системная закупка трафика

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

ЭФФЕКТ

**объём под
задачу**

05

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

★ 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
----	-------------------------------	---
