

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Виктор Козлов | Гипертрофия: наука и практика



@fizikleducation

Основатель обучающего проекта по гипертрофийному тренингу
Physical Education Главный эксперт по тренировочным вопросам
@fiztransform Запись на обучение: <https://fizikl-education.ru/potok>

ПОДПИСЧИКИ

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

ОХВАТ/ПОСТ

6 343

+21 за месяц

25.0%

за сутки 14.3%

1.7K

рекл. охват 906/24ч

— 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 6 343 —	👁️ охват поста 26.49% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.7K медиана 1.8K · 4 дней	📅 постов/нед. 5.1 за период
💖 реакц./пост 85.7 всего 257 реакц., 35 реп., 4 комм.	📄 длина поста 728 зн. медиана 1000 · 4 дней	⭐ постов в анализе 3 4 дней	📈 рекл. охват 906 среднее за 24ч
💖 отток / месяц +21 за последний месяц	📄 цитируемость 9 индекс цитирования · 26 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 7 месяцев создан 27.02.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Виктор Козлов | Гипертрофия: наука и практика» — 6 343 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.7K человек (26% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 5 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации.

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 3 постам за 4 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (2/3 постов).
- 03 Средняя длина поста — 728 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.7K в среднем у топа vs 1.7K у худших) — среди 3 постов за 4 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-3 ПОСТОВ

№1 26.09 · 13:27 ВИДЕО Мы готовились к этому мероприятию больше месяца. Сегодня и завтра проводим оффлайн-практикум для учеников Physical Education. В этот раз...	ПРОСМ. 1 797 РЕП. 14	РЕАКЦ. 95 ER 28.3%
№2 25.09 · 11:16 ВИДЕО Хотя настройки в жиме не ягодично—доминантные в привычном понимании, они могут быть ближе к ним конкретно для меня. Как и для многих людей...	ПРОСМ. 1 789 РЕП. 11	РЕАКЦ. 87 ER 28.2%
№3 29.09 · 14:23 ФОТО Это был самый масштабный практикум Physical Education🔥 Такого количества участников у нас ещё не было, но мы однозначно готовы бить...	ПРОСМ. 1 454 РЕП. 10	РЕАКЦ. 75 ER 22.9%

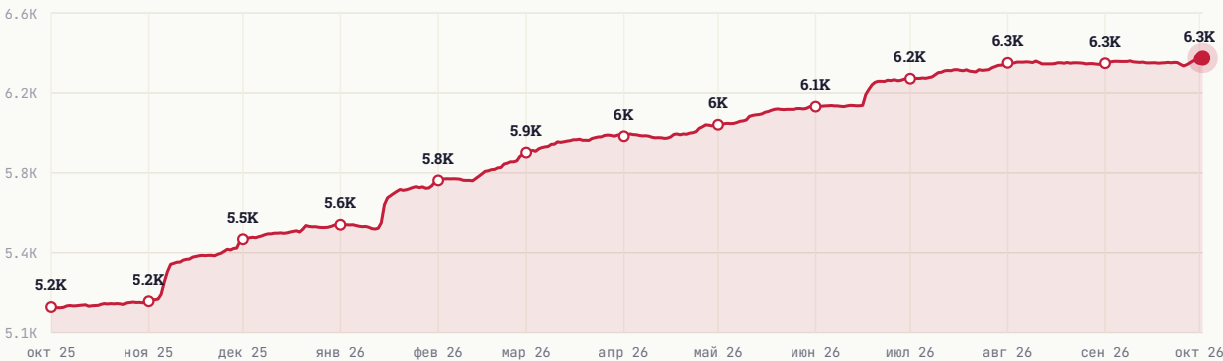
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 26.09 · 13:27 ВИДЕО Мы готовились к этому мероприятию больше месяца. Сегодня и завтра проводим оффлайн-практикум для учеников Physical Education. В этот раз...	ПРОСМ. 1 797 РЕП. 14	РЕАКЦ. 95 ER 28.3%
↓ 25.09 · 11:16 ВИДЕО Хотя настройки в жиме не ягодично—доминантные в привычном понимании, они могут быть ближе к ним конкретно для меня. Как и для многих людей...	ПРОСМ. 1 789 РЕП. 11	РЕАКЦ. 87 ER 28.2%
↓ 29.09 · 14:23 ФОТО Это был самый масштабный практикум Physical Education💥 Такого количества участников у нас ещё не было, но мы однозначно готовы бить...	ПРОСМ. 1 454 РЕП. 10	РЕАКЦ. 75 ER 22.9%

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

5 190

СЕЙЧАС

6 343

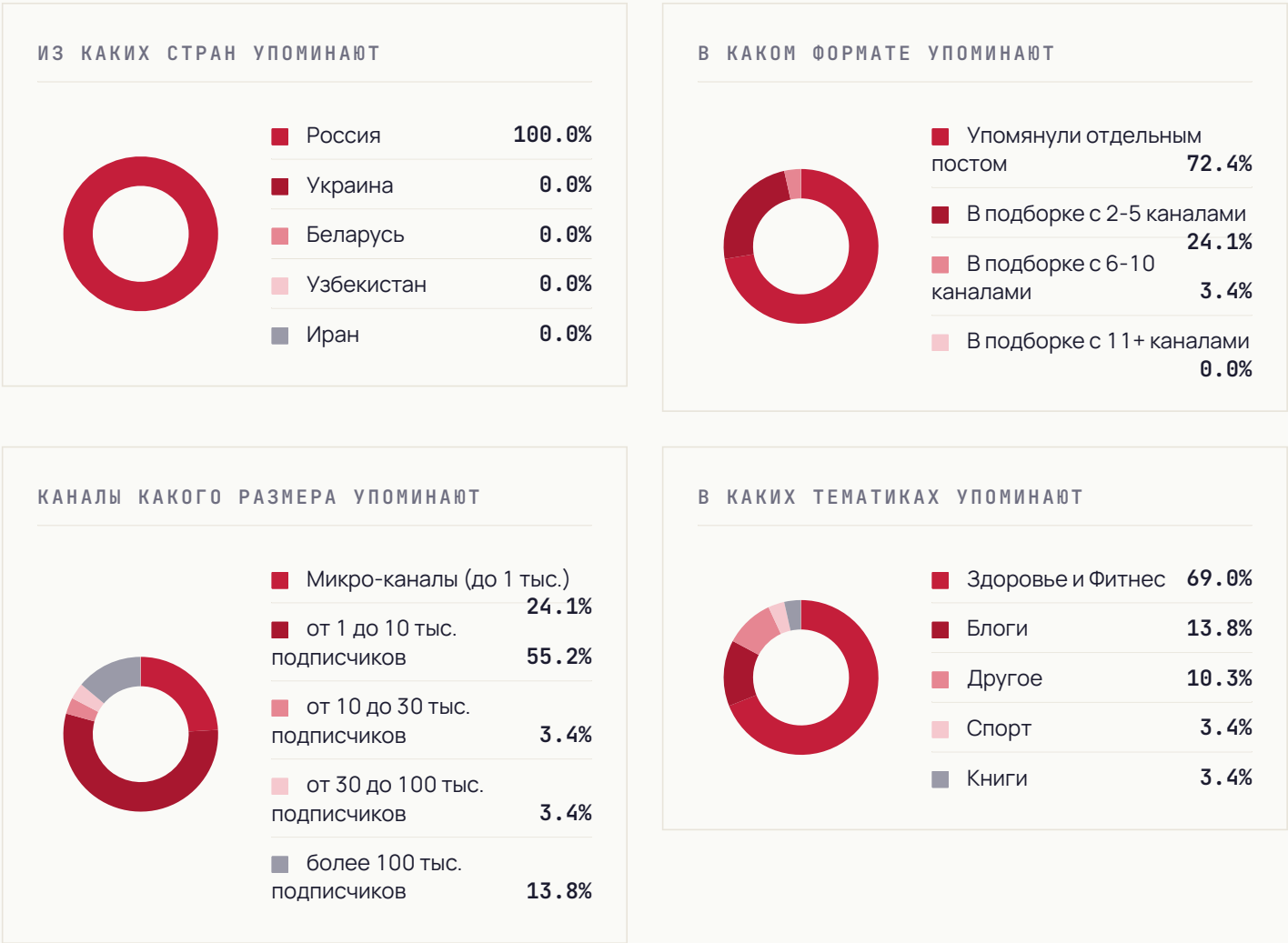
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+1 153

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

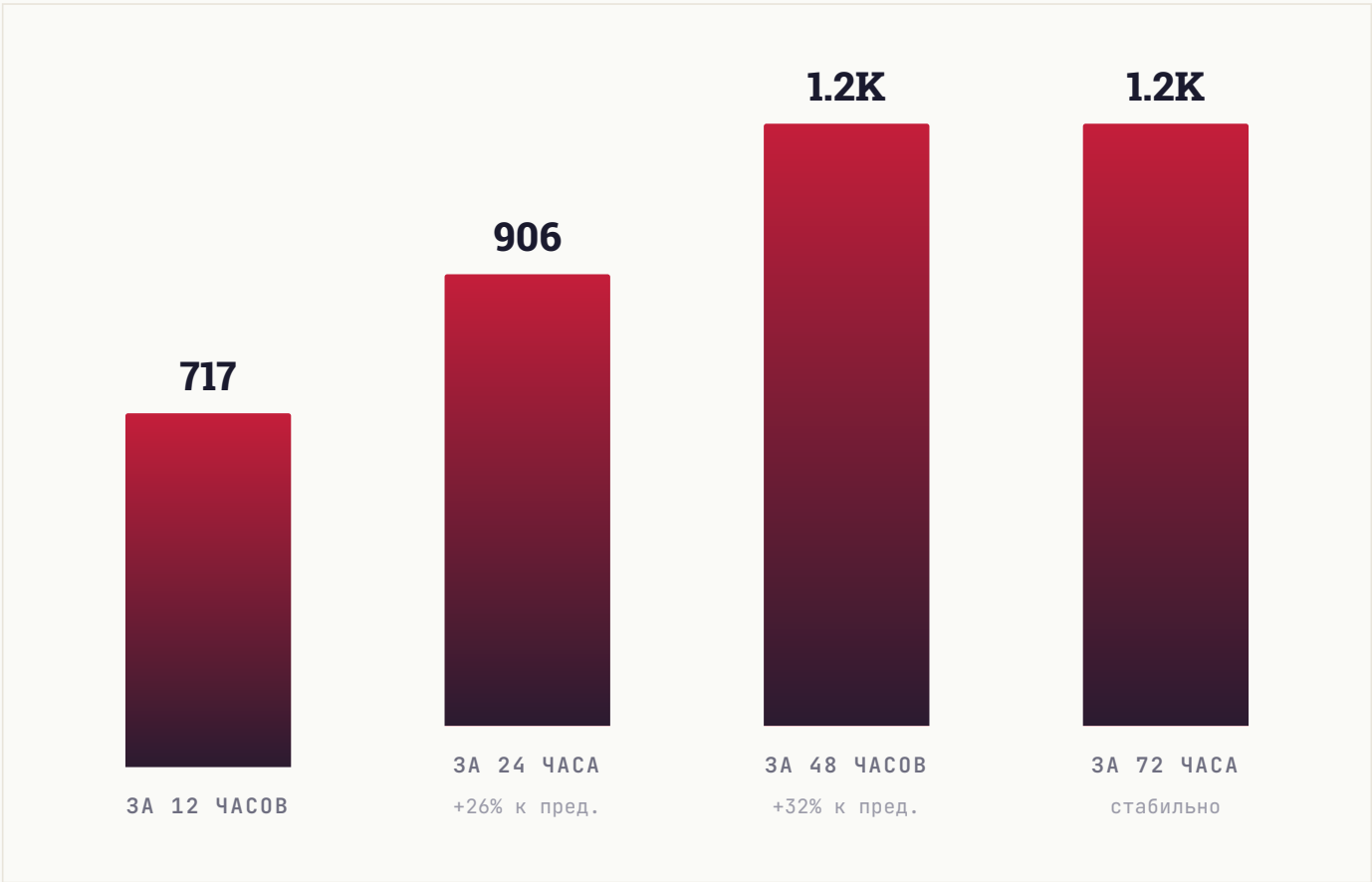
Индекс цитирования 9 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 26 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ПБ Павел Баранов. Эндокринология/диетология.	31.1K
ТМ ТМейт Physical Training	8.5K
ЭТ Эволюция тренировки	8K
ВК Виктор Козлов Гипертрофия: наука и практика ВЫ	6.3K
АД Адаптация	5.4K
ОЗ Олег Зингилевский	4K
ДУ DyachenkoDaniil	1.5K
СО СПОРТИВНО ОБ ИНТИМНОМ	1.3K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 8). 3 канала крупнее, 4 — 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 **15**, а канал за это время прибавил **951** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	84
Март 2026	0	0	108
Февраль 2026	1	1	139
Январь 2026	3	3	235
Декабрь 2025	1	1	99
Ноябрь 2025	10	3	286

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
15	6	951

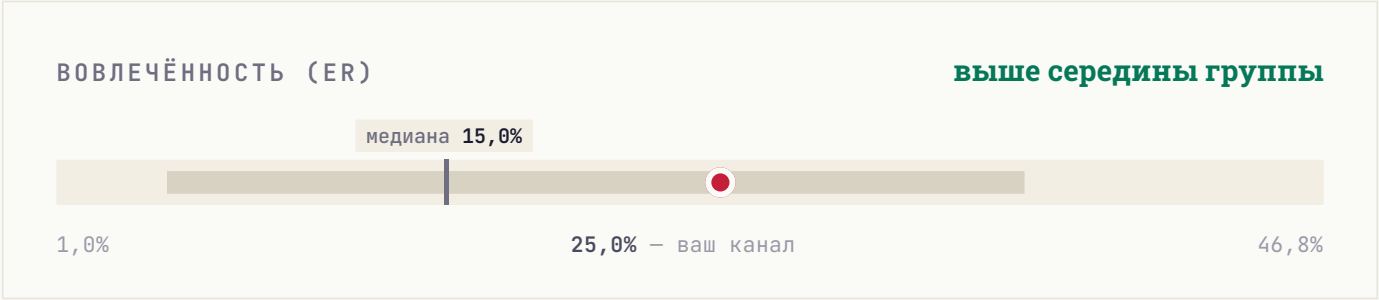
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

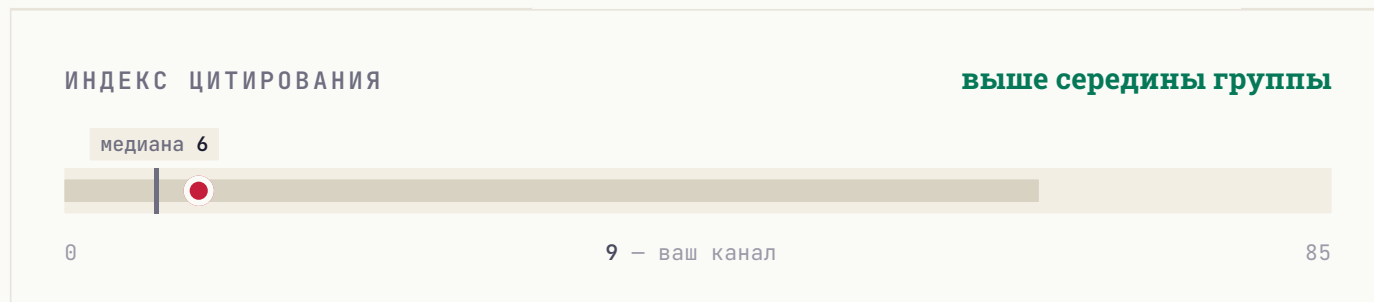
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **123 канала** категории «Здоровье и Фитнес» от 2 тыс. до 19 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#76/123

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 76 из 123 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

Главный пост недели — в суббота

В этот день и в 16:00 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
----	-------------------------------	---
