

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ФИЗКУЛЬТУРНИЦ



@fizkult_nata

Разные полезности о тренировках и питании + общение 💪🧘

ПОДПИСЧИКИ

4 943

+14 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

32.0%

за сутки 9.6%

ОХВАТ/ПОСТ

1.4K

рекл. охват 476/24ч

— 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 4 943 —	👁️ охват поста 27.82% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.4K медиана 1.5K · 20 дней	📅 постов/нед. 2.3 за период
💖 реакц./пост 58.7 всего 411 реакц., 45 реп., 13 комм.	📄 длина поста 254 зн. медиана 325 · 20 дней	★ постов в анализе 7 20 дней	📈 рекл. охват 476 среднее за 24ч
💖 отток / месяц +14 за последний месяц	📄 цитируемость 0 индекс цитирования · 9 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 11.03.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ФИЗКУЛЬТУРНИЦА» — 4 943 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.4K человек (28% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 2 постов в неделю (~0 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 7 постам за 20 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (4/7 постов).
- 03 Средняя длина поста — 254 знаков (медиана 325).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 17:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.7К в среднем у топа vs 999 у худших) — среди 7 постов за 20 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 31.08 · 14:54 ТЕКСТ Девочки, в этом  новом видео делюсь тем, что я реально выполняю 3-4 раза в неделю. Иногда даже некоторые упражнения по 2 раза в день, так...	ПРОСМ. 1 874 РЕП. 1	РЕАКЦ. 64 ER 37.9%
№2 31.08 · 14:51 ТЕКСТ https://youtu.be/9u4y_P9CYwE?si=03uG_uaPDBTkMUIj	ПРОСМ. 1 684 РЕП. 14	РЕАКЦ. 64 ER 34.1%
№3 07.09 · 14:44 ТЕКСТ И не пропустите НОВУЮ ТРЕНИРОВКУ   	ПРОСМ. 1 544 РЕП. 1	РЕАКЦ. 41 ER 31.2%

Nº4 07.09 · 11:17 ФОТО Девочки, чтобы в течение недели не думать какую тренировку выбрать, я подготовила для вас ПЛАН ТРЕНИРОВОК НА НЕДЕЛЮ 📝 Тренировки...	ПРОСМ. 1 527 РЕП. 11 РЕАКЦ. 97 ER 30.9%
Nº5 07.09 · 14:42 ТЕКСТ https://youtu.be/SU_0GdHJR6E?si=w0WCtEHgCtSDCm0f	ПРОСМ. 1 511 РЕП. 8 РЕАКЦ. 70 ER 30.6%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 07.09 · 14:42 ТЕКСТ https://youtu.be/SU_0GdHJR6E?si=w0WCtEHgCtSDCm0f	ПРОСМ. 1 511 РЕП. 8 РЕАКЦ. 70 ER 30.6%
↓ 14.09 · 11:52 ФОТО Продолжаем тренироваться 💪😁 Ловите готовый ПЛАН ТРЕНИРОВОК на эту неделю (14.09 - 21.09). План тренировок сочетает силовые и кардио...	ПРОСМ. 1 081 РЕП. 6 РЕАКЦ. 45 ER 21.9%
↓ 21.09 · 12:12 ФОТО Последнюю неделю сентября встречаем с новым планом тренировок. В плейлисте собраны 7 тренировок, которые чередуются по нагрузке: 1 день...	ПРОСМ. 406 РЕП. 4 РЕАКЦ. 30 ER 8.2%

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

4 798

СЕЙЧАС

4 943

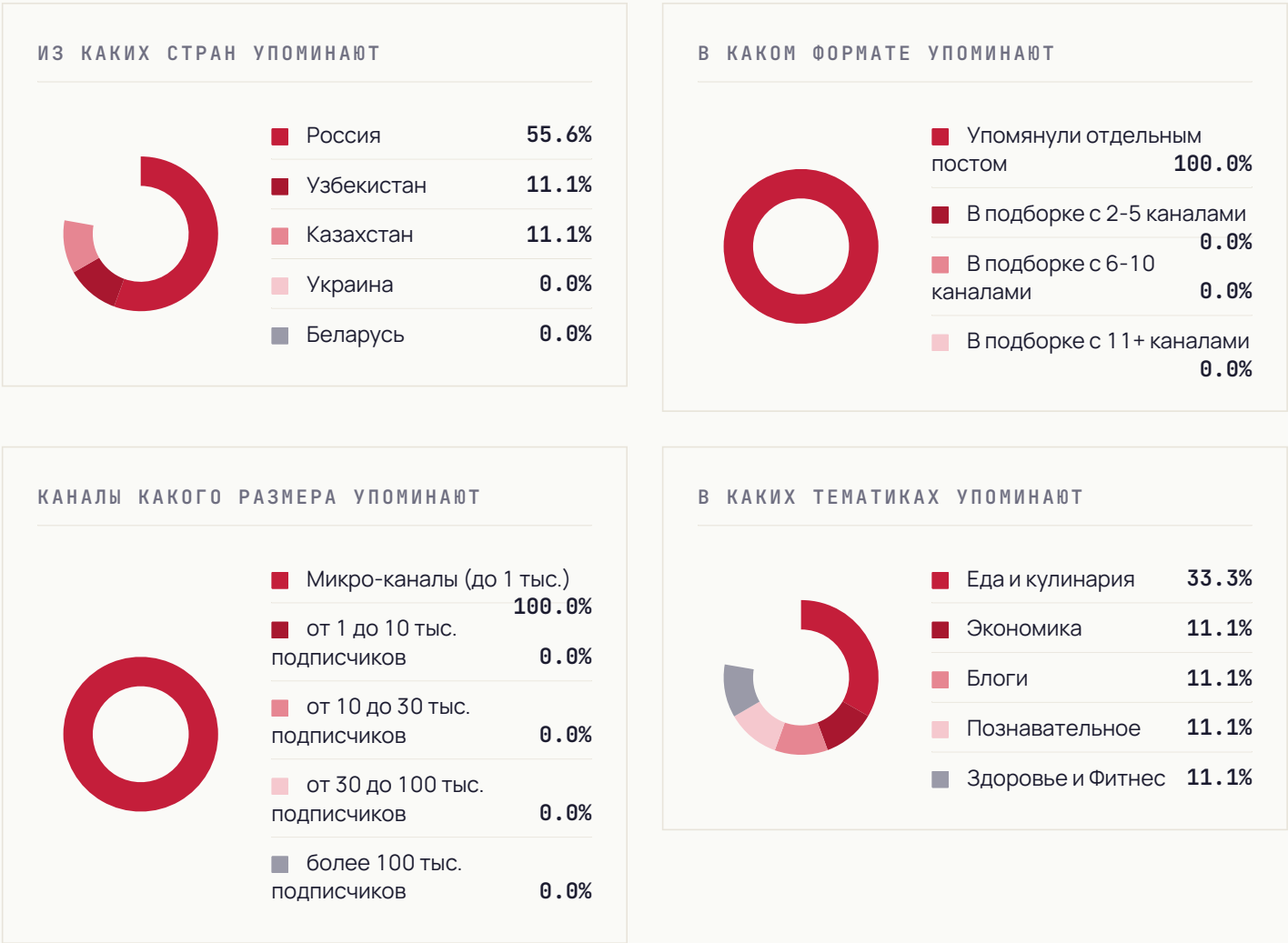
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+145

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

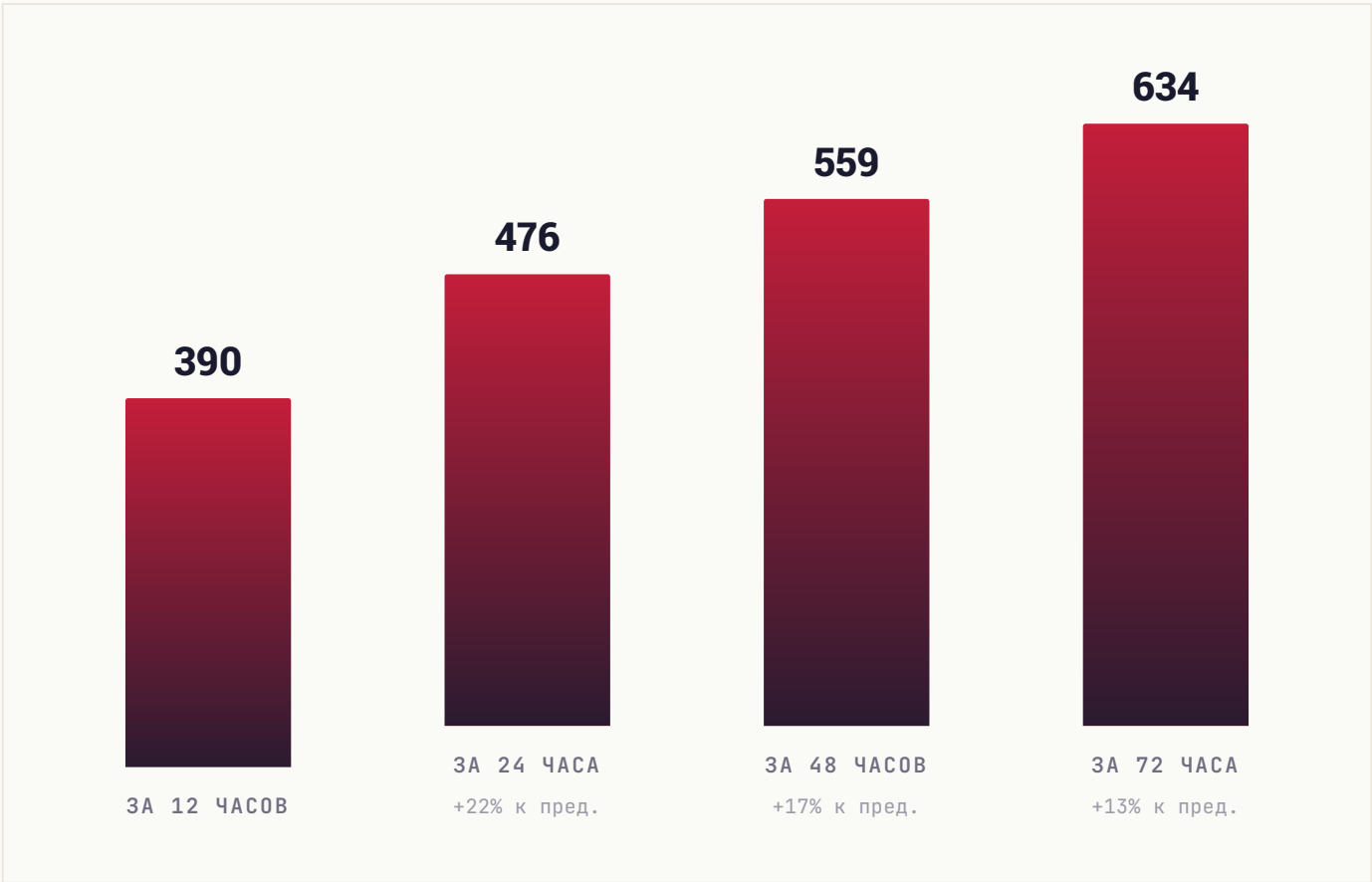
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 9 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
CS Света S-Fit помогаю худеть	13.1K
ВВ Всегда Вкусно!	9.3K
ФИ ФИЗКУЛЬТУРНИЦА ВЫ	4.9K
СЕ Спокойно есть и жить	2.5K
СЭ СЪЕШЬТЕ ЭТО МЕДЛЕННО	1.5K
НС На своей стороне. Моя еда. Мое тело. Моя жизнь.	1.4K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (3-е место из 6). 2 канала 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 **0**, а канал за это время прибавил **309** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	44
Февраль 2026	0	0	56
Январь 2026	0	0	77
Декабрь 2025	0	0	41
Ноябрь 2025	0	0	53
Октябрь 2025	0	0	38

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	309

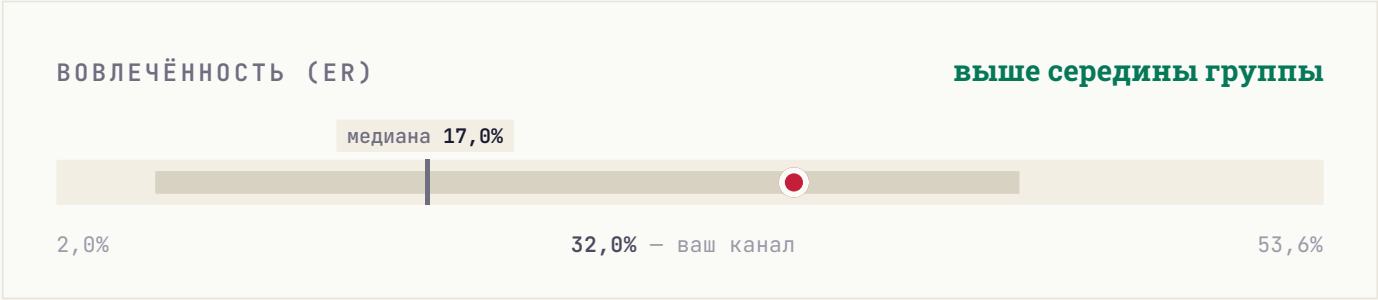
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **65 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 2 тыс. до 15 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#48/65

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 48 из 65 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

средний охват / пост и вовлечённость.

— 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 понедельник

В этот день и в 17:00 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). PromptPress 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
----	-------------------------------	---
