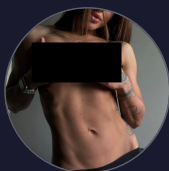


ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

444



@iamigoshina

персональный фитнес-тренер онлайн / офлайн DDX Ростокино
по всем вопросам @igoshinaanastasiia

ПОДПИСЧИКИ

1 623

+14 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

66.0%

за сутки 31.1%

ОХВАТ/ПОСТ

1.1K

рекл. охват 504/24ч

— 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.

👤 подписчики 1 623 —	👁️ охват поста 65.29% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.1K медиана 1.1K · 27 дней	📅 постов/нед. 4.9 за период
📈 тренд 7д +15.9% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 46.1 всего 876 реакц., 70 реп., 20 комм.	📄 длина поста 173 зн. медиана 51 · 27 дней	★ постов в анализе 19 27 дней
📈 рекл. охват 504 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +14 за последний месяц	📄 цитируемость 8 индекс цитирования · 14 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 11.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «444» — 1 623 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.1K человек (65% от подписчиков), это широкий охват для канала такого размера. Публикует 5 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 31 августа – 6 сентября охваты выросли на +15.9% к неделе 24–30 августа — позитивная динамика.

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 19 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (11/19 постов).
- 03 Средняя длина поста — 173 знаков (медиана 51).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.3К в среднем у топа vs 936 у худших) — среди 19 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 23.08 · 07:13 ФОТО дежурство, тонна сахара и кофеина, чтобы выжить, законченная «Тайная история» — воскресенье	ПРОСМ. 1 358 РЕП. 2	РЕАКЦ. 31 ER 83.7%
№2 01.09 · 13:52 ВИДЕО 🙏	ПРОСМ. 1 313 РЕП. 8	РЕАКЦ. 39 ER 80.9%
№3 21.08 · 14:47 ФОТО ну хоть немножко за полтора года ножки накачались...?	ПРОСМ. 1 203 РЕП. 5	РЕАКЦ. 52 ER 74.1%

№417.08 · 05:00 ФОТО

время плакать

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1184	65
РЕП.	ER
1	73.0%

№517.08 · 12:15 ФОТО

тем временем я и поработала (в выходной, да), и потренировалась (поспав чуть меньше 4 часов) сейчас поеду завтракать, а после к...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1181	46
РЕП.	ER
1	72.8%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 27.08 · 17:25 ФОТО

«Под стеклянным колпаком» Сильвия Плат

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
940	20
РЕП.	ER
5	57.9%

↓ 28.08 · 11:14 ВИДЕО

Настя еб твою мать

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
939	63
РЕП.	ER
20	57.9%

↓ 29.08 · 12:12 ФОТО

☀️ *Декстера, кстати, смотрю уже больше полугода, наверное*

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
929	43
РЕП.	ER
2	57.2%

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

1 486

СЕЙЧАС

1 623

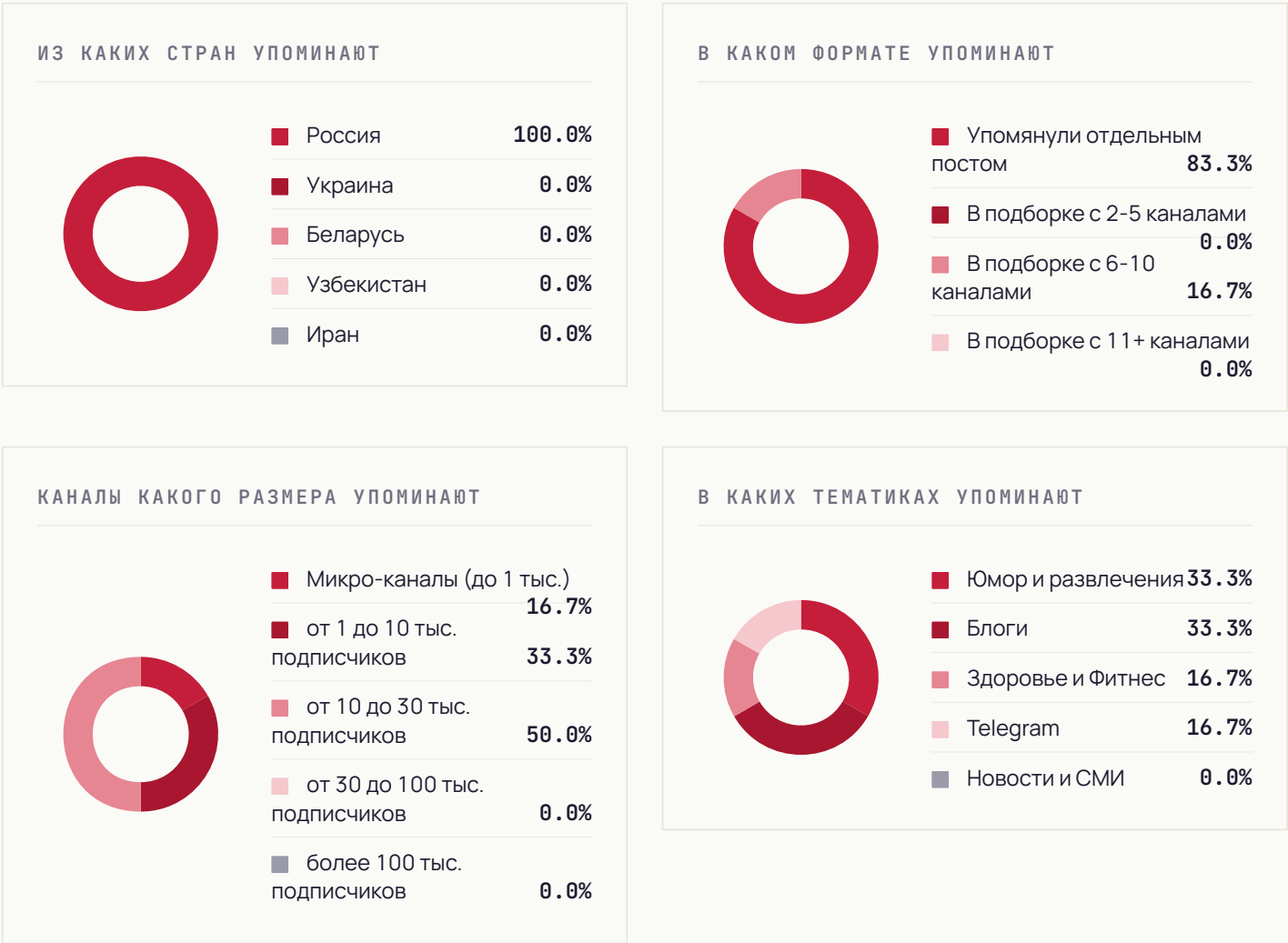
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+137

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

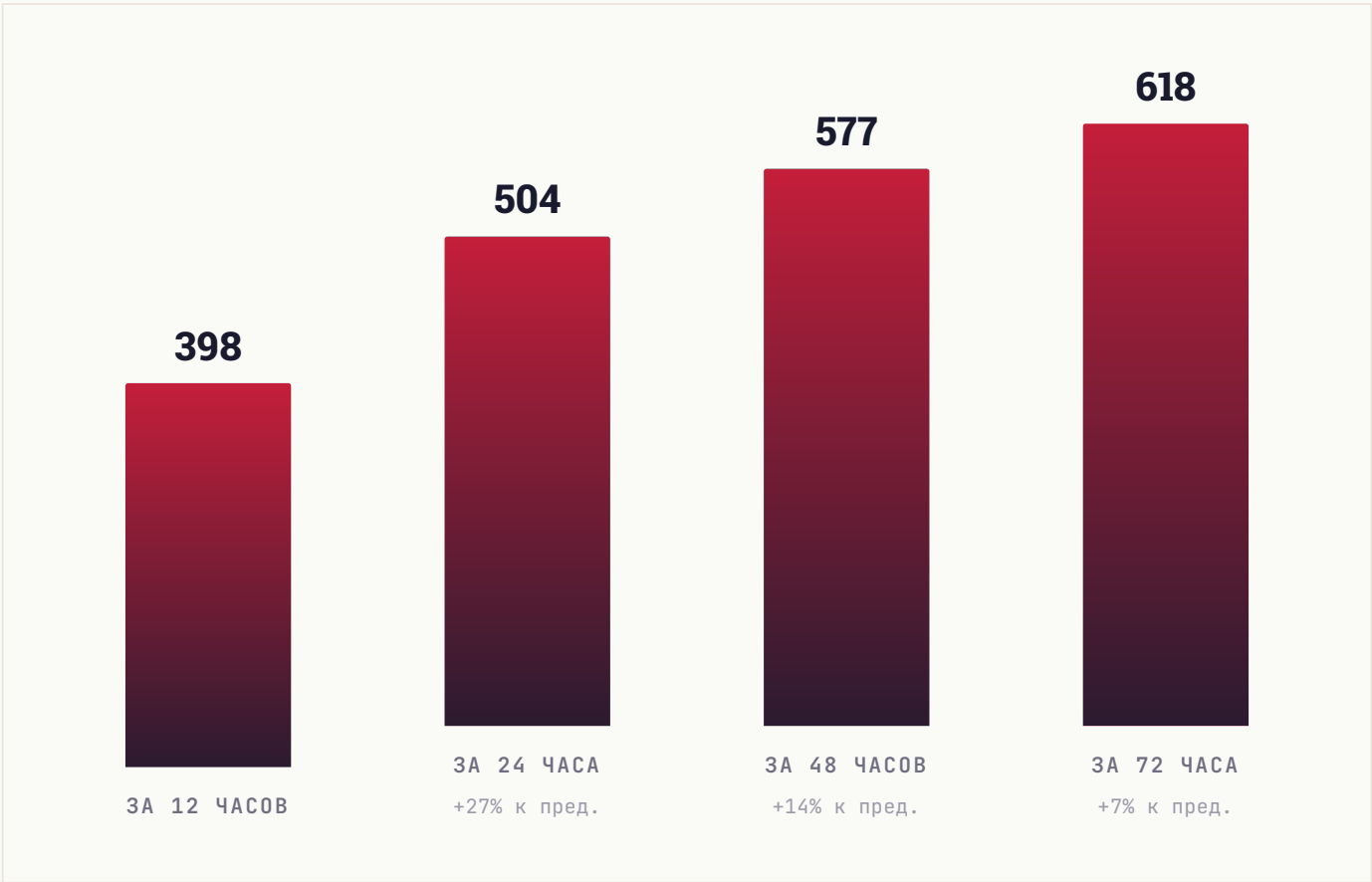
Индекс цитирования 8 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **14** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
  Yanatiko: аксайская стронг вумен	7.4K
 ВА всадник апокалипсиса Болконская	6.4K
 ФБ Фитнес бекони 	2.5K
 44 444  ВЫ	1.6K
 СП Соня пишет  	732
 НО Настя о еде и мамстве	619
 ХК холи кэт лер	207

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 7). 3 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 **104** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	27
Февраль 2026	0	0	12
Январь 2026	0	0	14
Декабрь 2025	0	0	20
Ноябрь 2025	0	0	23
Октябрь 2025	0	0	8

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	104

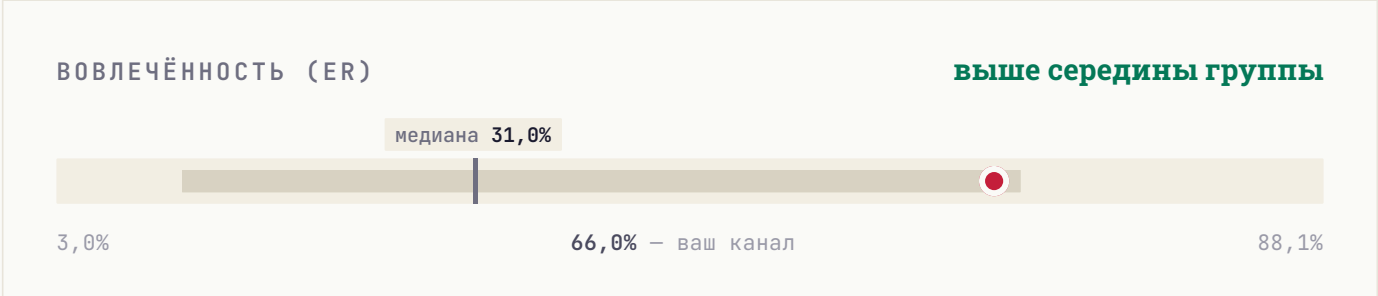
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **39 каналов** категории «Блоги» от 535 до 5 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#39/39

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 39 из 39 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

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

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в вторник

В этот день и в 16:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

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**

04

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

05

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**

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит — то, что мы можем сделать 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
----	-------------------------------	---
