

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала

## Канал дяди

## Вани (Иван Бер)



@ivan\_ber\_uncle

Авторский канал тренера, нутрициолога и мотиватора Ивана  
Бера Для связи: ➡ @uncle\_vanya\_ber С РЕКЛАМОЙ НЕ  
ОБРАЩАТЬСЯ!!! 🙅

ПОДПИСЧИКИ

13 933

-84 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

22.0%

за сутки 9.7%

ОХВАТ/ПОСТ

2.7K

рекл. охват 1.3K/24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

# Что внутри отчёта

|    |                                                                     |
|----|---------------------------------------------------------------------|
| 01 | <b>Снимок канала</b><br>12 ключевых метрик · AI-резюме              |
| 02 | <b>Контент-анализ</b><br>Топ-5 постов · худшие 3 · выводы           |
| 03 | <b>Динамика подписчиков</b><br>График за год · прирост              |
| 04 | <b>Цитируемость</b><br>Кто и как упоминает канал                    |
| 05 | <b>Рекламный потенциал</b><br>Как долго пост приносит охват         |
| 06 | <b>Конкуренты</b><br>Соседи по нише · ваше место                    |
| 07 | <b>Динамика упоминаний</b><br>6 месяцев · ежемесячно                |
| 08 | <b>Сравнение с нишей</b><br>Позиция в категории «Здоровье и Фитнес» |
| 09 | <b>Стратегия</b><br>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.

|                                                                                                  |                                                                                                                   |                                                                                                |                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>👤</div>ПОДПИСЧИКИ</div> <div>13 933</div> <div>—</div>                                 | <div><div>👁️</div>ОХВАТ ПОСТА</div> <div>19.59%</div> <div>ср. % подписчиков видят один пост</div>                | <div><div>👁️</div>ПРОСМОТРЫ/ПОСТ</div> <div>2.7K</div> <div>медиана 3.1K · 13 дней</div>       | <div><div>📅</div>ПОСТОВ/НЕД.</div> <div>3.5</div> <div>за период</div>       |
| <div><div>💖</div>РЕАКЦ./ПОСТ</div> <div>25.3</div> <div>всего 177 реакц., 75 реп., 3 комм.</div> | <div><div>📄</div>ДЛИНА ПОСТА</div> <div>900 зн.</div> <div>медиана 1000 · 13 дней</div>                           | <div><div>★</div>ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ</div> <div>7</div> <div>13 дней</div>                        | <div><div>📈</div>РЕКЛ. ОХВАТ</div> <div>1.3K</div> <div>среднее за 24ч</div> |
| <div><div>💖</div>ОТТОК / МЕСЯЦ</div> <div>-84</div> <div>за последний месяц</div>                | <div><div>📄</div>ЦИТИРУЕМОСТЬ</div> <div>0</div> <div>индекс цитирования · 4 каналов упомянули за всё время</div> | <div><div>📅</div>ВОЗРАСТ КАНАЛА</div> <div>4 года 5 месяцев</div> <div>создан 07.04.2022</div> |                                                                              |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Канал дяди Вани (Иван Бер)» — 13 933 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.7K человек (20% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 4 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 13 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (4/7 постов).
- 03 Средняя длина поста — 900 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 19:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.1K в среднем у топа vs 2.3K у худших) — среди 7 постов за 13 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <div><div>№1</div><div>09.09 · 16:26</div><div>ФОТО</div></div> <div>Почему миллениалы выглядят лучше зумеров? Я не прикалываюсь, вы вообще видели, как выглядят современные подростки? Большинство из них -...</div>    | <div>ПРОСМ.<br/>3 086</div> <div>РЕП.<br/>1</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>30</div> <div>ER<br/>22.1%</div> |
| <div><div>№2</div><div>11.09 · 11:48</div><div>ТЕКСТ</div></div> <div>ФАРМА, ТАТУИРОВКИ И ТЯЖЕЛЫЕ ТРЕНИРОВКИ ПОСЛЕ 35 – ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ!? Если ты посмотрел мой последний рилс, то наверняка подумал: «Дядя...</div>      | <div>ПРОСМ.<br/>3 068</div> <div>РЕП.<br/>8</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>34</div> <div>ER<br/>22.0%</div> |
| <div><div>№3</div><div>08.09 · 16:13</div><div>ФОТО</div></div> <div>Если тебе за 35, ты регулярно тренируешься, тягаешь железо, а тем более используешь ААС - суставы, сухожилия и связки пора воспринимать не...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>3 066</div> <div>РЕП.<br/>6</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>31</div> <div>ER<br/>22.0%</div> |

№4

09.09 · 16:27

ТЕКСТ

(пост без подписи — текст)

ПРОСМ.

3 057

РЕАКЦ.

13

РЕП.

19

ER

21.9%

№5

08.09 · 16:15

ТЕКСТ

(пост без подписи — текст)

ПРОСМ.

2 965

РЕАКЦ.

23

РЕП.

14

ER

21.3%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓

08.09 · 16:15

ТЕКСТ

(пост без подписи — текст)

ПРОСМ.

2 965

РЕАКЦ.

23

РЕП.

14

ER

21.3%

↓

13.09 · 14:38

ТЕКСТ

(пост без подписи — текст)

ПРОСМ.

2 851

РЕАКЦ.

31

РЕП.

18

ER

20.5%

↓

22.09 · 12:42

ФОТО

ЧТО ТАКОЕ ГЗТ И КОМУ ОНА НУЖНА!? ГЗТ – это заместительная гормональная терапия. Если у мужчины действительно есть дефицит тестостерона...

ПРОСМ.

1 013

РЕАКЦ.

15

РЕП.

9

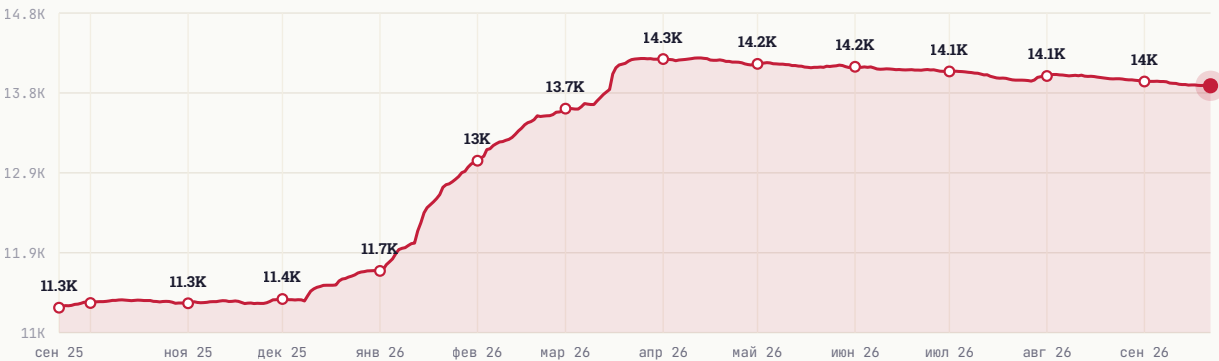
ER

7.3%

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

11 279

СЕЙЧАС

13 933

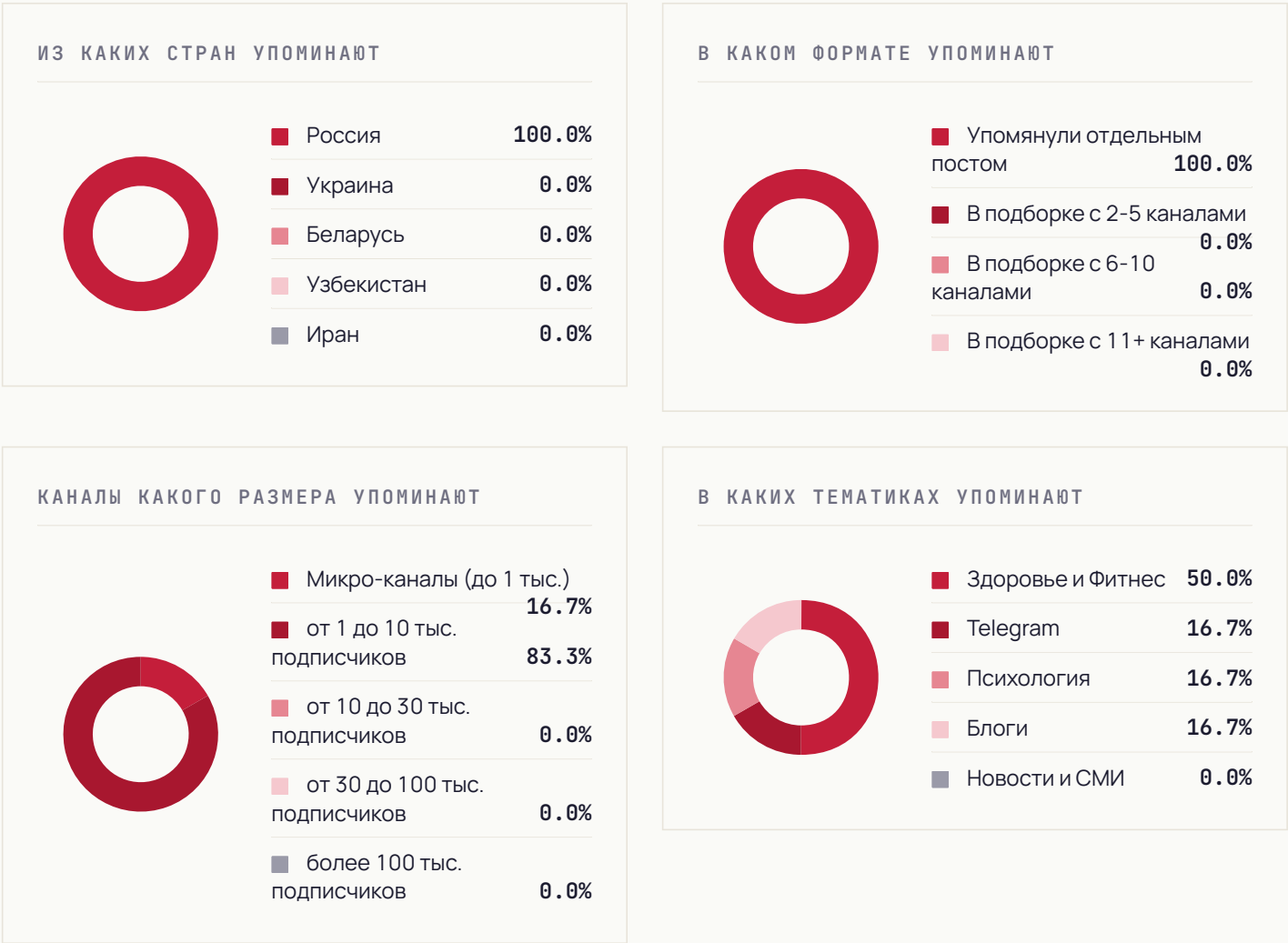
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+2 654

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

# Кто и как упоминает канал

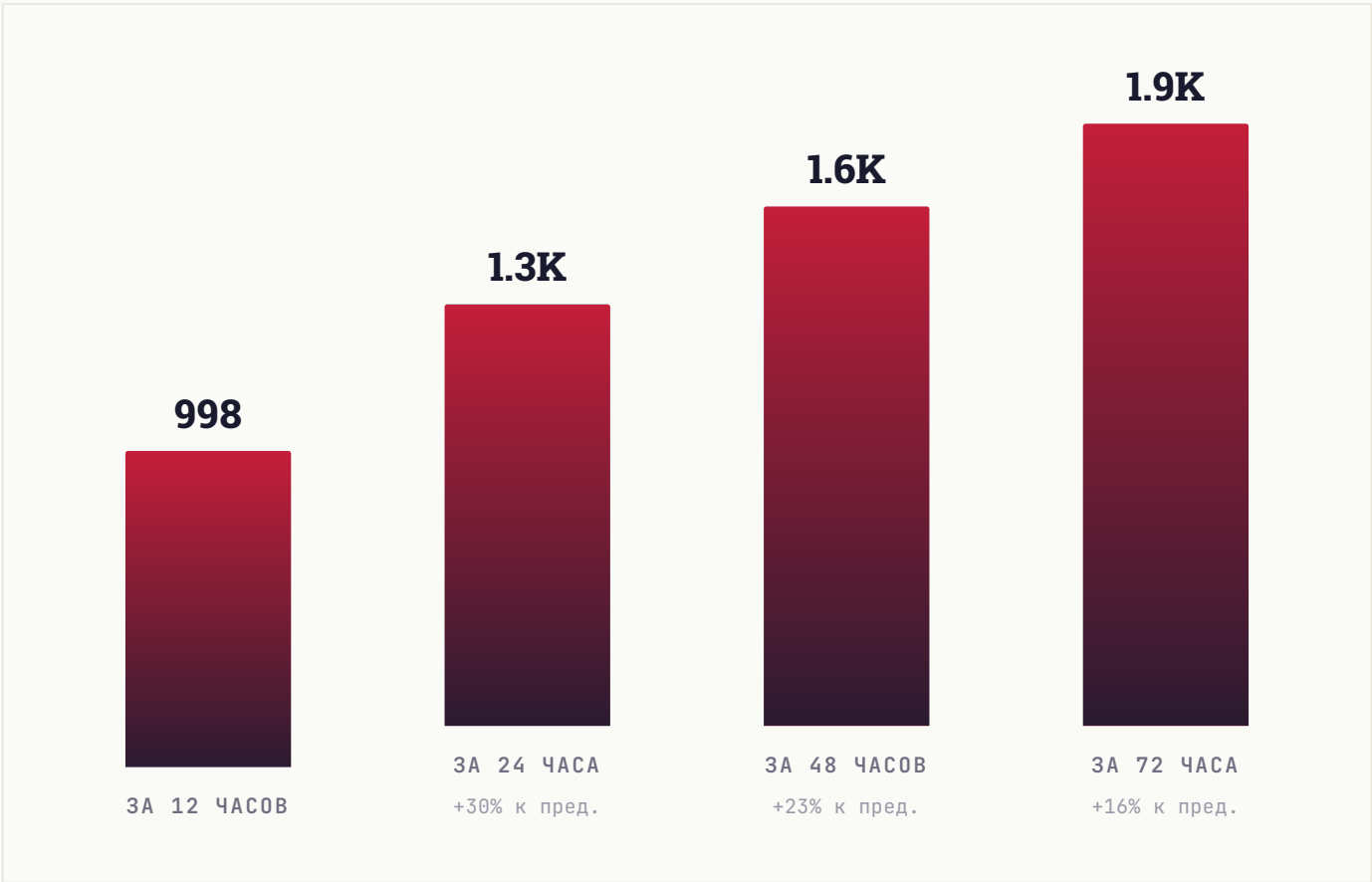
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 4 разных каналов.



— 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

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

| КАНАЛ                                       | ПОДПИСЧИКИ |
|---------------------------------------------|------------|
| АН Александр Никулин Road to the Battleoad  | 23.7K      |
| ЛИ ЛиндоВерный                              | 20.4K      |
| Р/ Prodanilll / Прохоренко Данил            | 14.4K      |
| ТВ ТЕЛЕГА ВАЛЕРОНА                          | 14.1K      |
| КД Канал дяди Вани (Иван Бер) <div>ВЫ</div> | 13.9K      |
| С CF92 • Голос Кроссфита                    | 9.5K       |
| ГФ Глеб Фостенко   MFG-SCHOOL               | 5.2K       |
| РХ Руслан Халецкий                          | 5K         |
| ТЕ Temnikovgym                              | 1.7K       |
| RO Rostropin Official                       | 1.6K       |

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 10). 4 канала крупнее, 5 — 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 **3 109** подписчиков из всех источников.

| период       | упоминаний | каналов | прирост за месяц             |
|--------------|------------|---------|------------------------------|
| Март 2026    | 0          | 0       | 656 <div><div></div></div>   |
| Февраль 2026 | 0          | 0       | 619 <div><div></div></div>   |
| Январь 2026  | 0          | 0       | 1 300 <div><div></div></div> |
| Декабрь 2025 | 0          | 0       | 372 <div><div></div></div>   |
| Ноябрь 2025  | 0          | 0       | 107 <div><div></div></div>   |
| Октябрь 2025 | 0          | 0       | 55 <div><div></div></div>    |

|                  |                  |                       |
|------------------|------------------|-----------------------|
| всего упоминаний | месяцев в данных | привлекли подписчиков |
| 0                | 6                | 3 109                 |

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

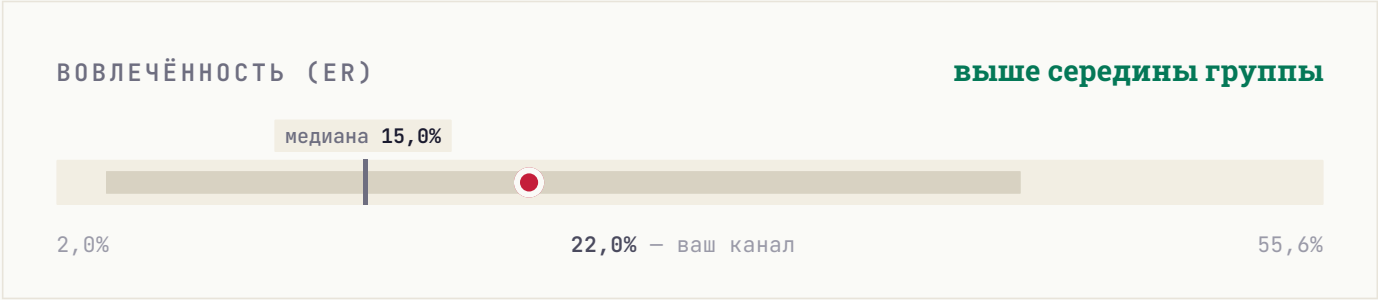
# Где канал в своей лиге

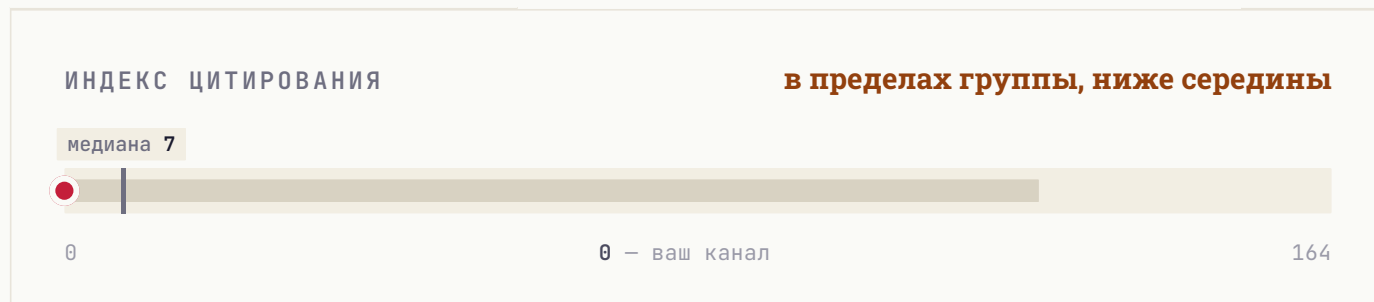
Сравниваем с каналами вашего размера: **112 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 5 тыс. до 42 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#62 /112

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 62 из 112 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 3.5 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность  
важнее  
объёма**

02

## Главный пост недели — в среда

В этот день и в 19:00 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 | <b>Запустить<br/>рекламу в<br/>Telegram</b> | <a href="https://panel.promptpress.com/register">https://panel.promptpress.com/register</a> |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|    |                               |                                                                         |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 02 | <b>Связаться с менеджером</b> | <a href="https://t.me/PromptPress_manager">t.me/PromptPress_manager</a> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---