

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Тимофей Кармацкий



@karmatsky_timofey

■Психосоматика ■Висцеральный массаж Эксперт по здоровью, врач-невролог, автор книг, полезные видео на YouTube каждую неделю, ученики по всему миру! ■Обучение, консультации, книги, ученики:...

ПОДПИСЧИКИ

186 019

-755 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

5.0%

за сутки 2.4%

ОХВАТ/ПОСТ

8.9K

рекл. охват 4.4K/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 186 019 —	👁️ охват подписчиков 4.81% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 8.9K медиана 8.9K · 29 дней	📅 постов/нед. 18.4 за период
📈 тренд 7д -7.0% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 98.9 всего 7 619 реакц., 2 665 реп., 775 комм.	📄 длина поста 715 зн. медиана 774 · 29 дней	☆ постов в анализе 77 29 дней
📈 рекл. охват 4.4K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -755 за последний месяц	📄 цитируемость 10 индекс цитирования · 154 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 2 месяца создан 22.04.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Тимофей Кармацкий» — 186 019 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 8.9K человек (5% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 18 постов в неделю (~3 в день) — регулярный режим. За неделю 8–14 июня охваты просели на -7.0% к неделе 1–7 июня — 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 77 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (37/77 постов).
- 03 Средняя длина поста — 715 знаков (медиана 774).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 17:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (12.5K в среднем у топа vs 6.8K у худших) — среди 77 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 05.06 · 14:32 ФОТО Делимся с вами впечатлениями участников нашего сообщества! Кто-то с нами уже целый год, кто-то только недавно присоединился, но уже...	ПРОСМ. 13 423 РЕП. 2	РЕАКЦ. 72 ER 7.2%
№2 07.06 · 11:03 ФОТО Посмотрел прогноз погоды – вероятность дождя равна нулю.И всё же, оставив уличное кресло не под навесом, а под открытым небом, поймал себя...	ПРОСМ. 12 292 РЕП. 54	РЕАКЦ. 150 ER 6.6%
№3 06.06 · 11:15 ФОТО 🎁 РОЗЫГРЫШ для участников закрытого сообщества! 🎁 У нас снова приятный сюрприз для своих! Мы разыгрываем ЦЕЛУЮ КОРОБКУ ЗДОРОВЬЯ. Внутри...	ПРОСМ. 11 823 РЕП. 5	РЕАКЦ. 46 ER 6.4%

№4 27.05 · 18:02 ФОТО 📄 Сохраняйте для себя СХЕМУ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ЗАПОРА! Обучение вам в помощь: 📄 Самомассаж живота и рефлекторная стимуляция кишечника, а...	ПРОСМ. 11 582 РЕП. 287	РЕАКЦ. 166 ER 6.2%
№5 01.06 · 09:02 ФОТО У меня врожденная аномалия, можно ее вылечить? У меня перекрут желчного. У меня гемангиома в мозге. У меня дополнительные петли...	ПРОСМ. 11 428 РЕП. 40	РЕАКЦ. 125 ER 6.1%

I

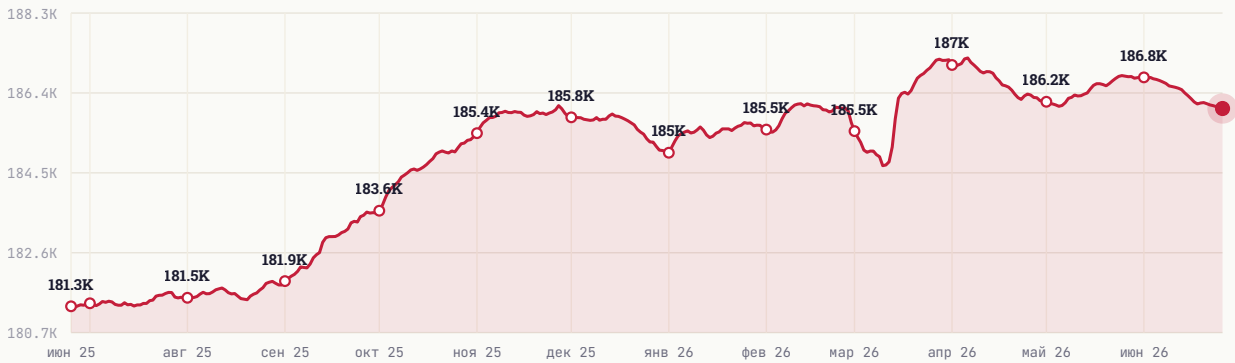
ХУДШИЕ 3

↓ 22.06 · 10:02 ФОТО 📄 БЕСПЛАТНАЯ ЛЕКЦИЯ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ Чувствуете, что пора заняться здоровьем, но не знаете, с чего начать? С возрастом тело всё...	ПРОСМ. 6 959 РЕП. 14	РЕАКЦ. 78 ER 3.7%
↓ 22.06 · 07:00 ТЕКСТ Готовлю для вас видео на тему, о которой очень многие давно просили: судороги в ногах и синдром беспокойных ног. Хочу разобрать в ролике...	ПРОСМ. 6 895 РЕП. 4	РЕАКЦ. 172 ER 3.7%
↓ 21.06 · 16:56 ВИДЕО 📄 Завершился трёхдневный семинар по доказательной психосоматике в Москве! Три дня практики, глубоких разборов и живой работы! Ученики...	ПРОСМ. 6 638 РЕП. 10	РЕАКЦ. 64 ER 3.6%

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

181 324

СЕЙЧАС

186 016

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+4 692

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

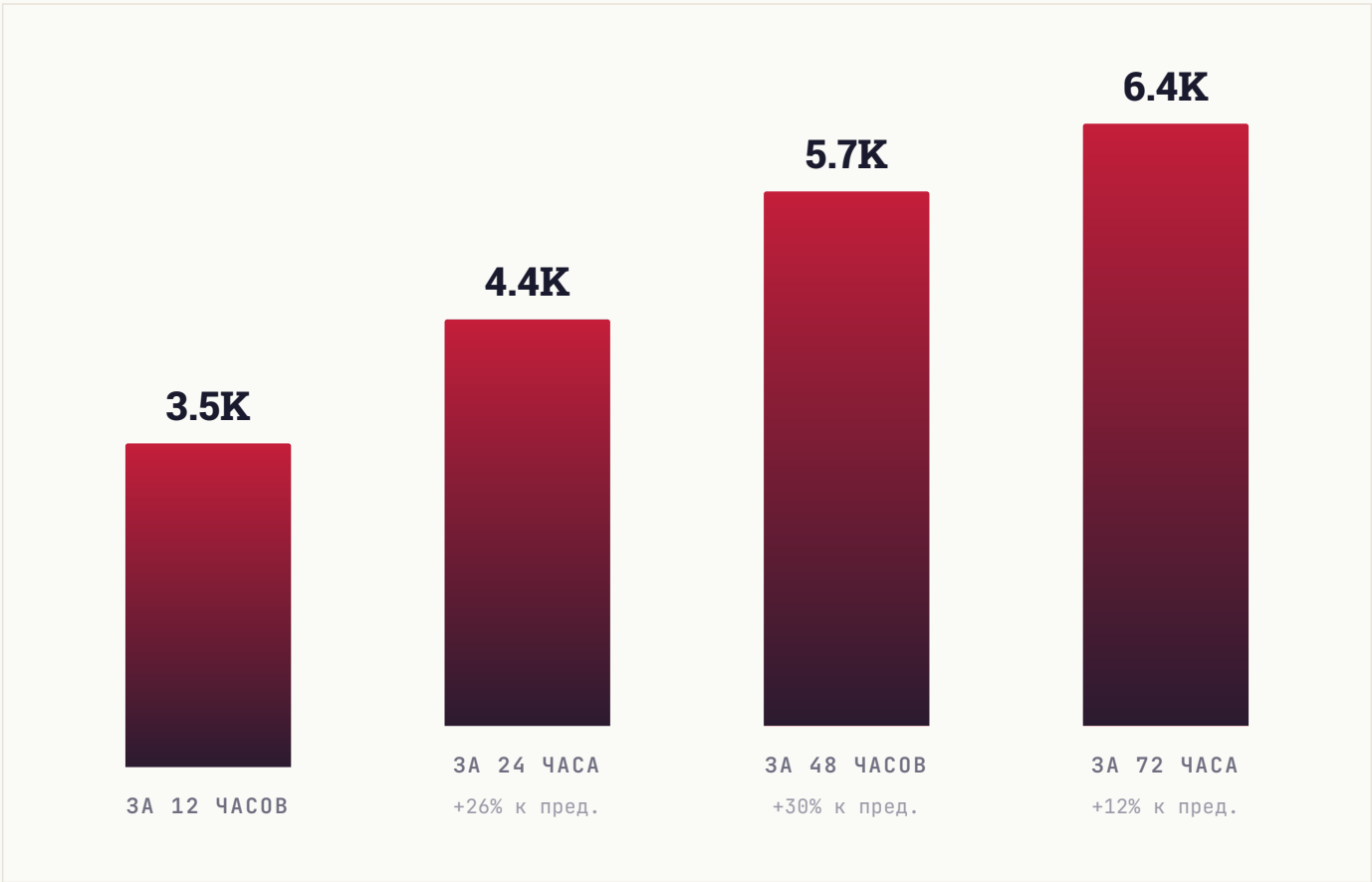
Индекс цитирования **10** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **154** разных каналов.



— 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
КЗ Контрольная закупка	772.4K
БИ Биохамеры	585.5K
БИ Биохакинг	535.2K
SL Sport Life	526.8K
ВН Вечность на Тибете	495.9K
НТ Наше тело	482.9K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	479.3K
БЗ Будем здоровы	449.1K
ЗЕ Здоровая еда	418.9K
ДЗ Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	414.2K
ТК Тимофей Кармацкий ВЫ	186K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в верхней половине ниши (#37 из 96). Лидер ниши — **Контрольная закупка** (772.4K), медиана подписчиков 153.3K. Можно ставить целью первую четверть — это реалистичный горизонт 6-12 месяцев.

— РАЗДЕЛ 07 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

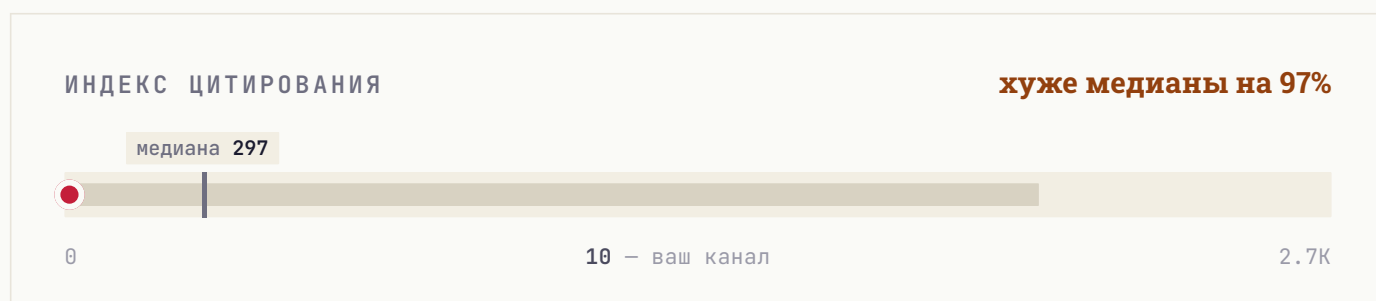
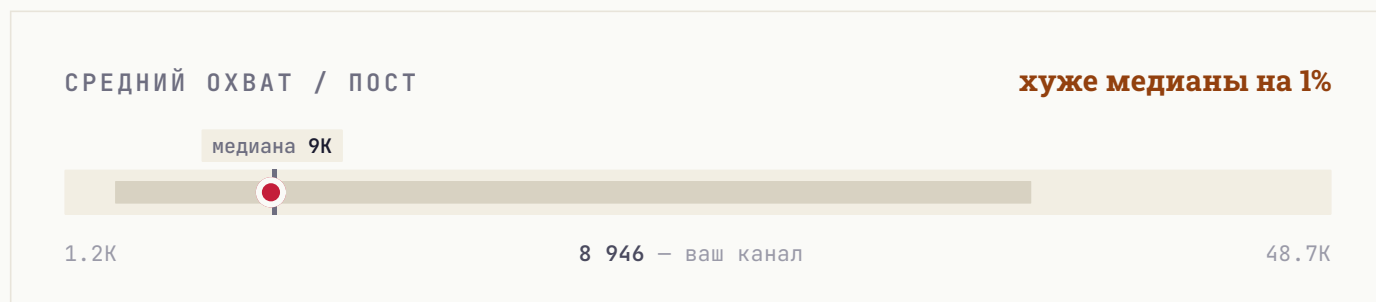
Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **20**, они привели **6 159** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	2	2	212
Ноябрь 2025	0	0	964
Октябрь 2025	8	8	1 919
Сентябрь 2025	2	2	1 779
Август 2025	1	1	731
Июль 2025	7	7	554

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
20	6	6 159

Где канал в своей лиге

#37 /100 ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Канал в верхней половине рейтинга



— 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 пятницу

В этот день и в 17:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.81% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.2пп ER

03

Системная закупка трафика

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

ЭФФЕКТ

**+1000-3000
подп.**

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
----	-------------------------------	---
