ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Владислав Колмыков



@kolmyk_gym

Спортсмен, блогер, нутрициолог. Общая аудитория более 700 000🔥 Здесь пишу о питании, тренировках и всём, что важно для твоего здоровья. По вопросам сотрудничества @VLDKLMK

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
6 175	18.0%	1K
+90 за месяц	за сутки 6.0%	рекл. охват 372/24ч

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 **6 175** —	ОХВАТ ПОСТА **16.46%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **1K** медиана 1.1K · 23 дней	ПОСТОВ/НЕД. **2.6** за период
РЕАКЦ./ПОСТ **19.2** всего 173 реакц., 35 реп., 2 комм.	ДЛИНА ПОСТА **214 зн.** медиана 109 · 23 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **9** 23 дней	РЕКЛ. ОХВАТ **372** среднее за 24ч
ОТТОК / МЕСЯЦ **+90** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **0** индекс цитирования · 7 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **4 года 4 месяца** создан 14.06.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Владислав Колмыков» — 6 175 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1K человек (16% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 3 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 **9** постам за 23 дней.

02 Доминирующий формат — **Видео** (6/9 постов).

03 Средняя длина поста — **214** знаков (медиана 109).

04 Пик активности аудитории — **воскресенье**, 10:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (1.4K в среднем у топа vs 842 у худших) — среди 9 постов за 23 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 27.09 · 07:56 ТЕКСТ

(пост без подписи — текст)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 382	27	23	22.4%

№2 27.09 · 07:56 ТЕКСТ

Забирайте простую инструкцию, как за 14 дней начать делать форму и здоровье - без срывов🔥↩️

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 350	15	2	21.9%

№3 27.09 · 07:56 ВИДЕО

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 330	13	1	21.5%

№4 01.10 · 07:18 ВИДЕО

Всем доброе утро💪 Не перегружаю канал рекламой, потому что ценю ваше внимание и стараюсь давать много полезного. Уверен многие хотят...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 142	19	2	18.5%

№5 02.10 · 09:00 ФОТО

Всем бодрой пятницы и хороших выходных💪

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 095	27	1	17.7%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 13.10 · 06:47 ВИДЕО

Продолжаю набирать форму, пока чувствую, что тяжело - но это привычное явление. С годами, особенно важно держать себя в тонусе.

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
877	21	2	14.2%

↓ 11.10 · 12:57 ВИДЕО

Всем бодрого воскресенья💪 Многие пишут мне вопросы: Как избавиться от лишнего веса? Как набрать мышечную массу? Как стать функиональным...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
839	9	2	13.6%

↓ 12.10 · 05:17 ВИДЕО

Сегодня первый день после болезни, когда я почувствовал силы. Сниму для вас на этой неделе много полезного🔥

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
811	26	1	13.1%

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	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
5 518	6 175	+657

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 **7** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



Россия	100.0%
Украина	0.0%
Беларусь	0.0%
Узбекистан	0.0%
Иран	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



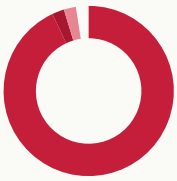
Упомянули отдельным постом	90.7%
В подборке с 2-5 каналами	9.3%
В подборке с 6-10 каналами	0.0%
В подборке с 11+ каналами	0.0%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	14.0%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	86.0%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	0.0%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	0.0%
более 100 тыс. подписчиков	0.0%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

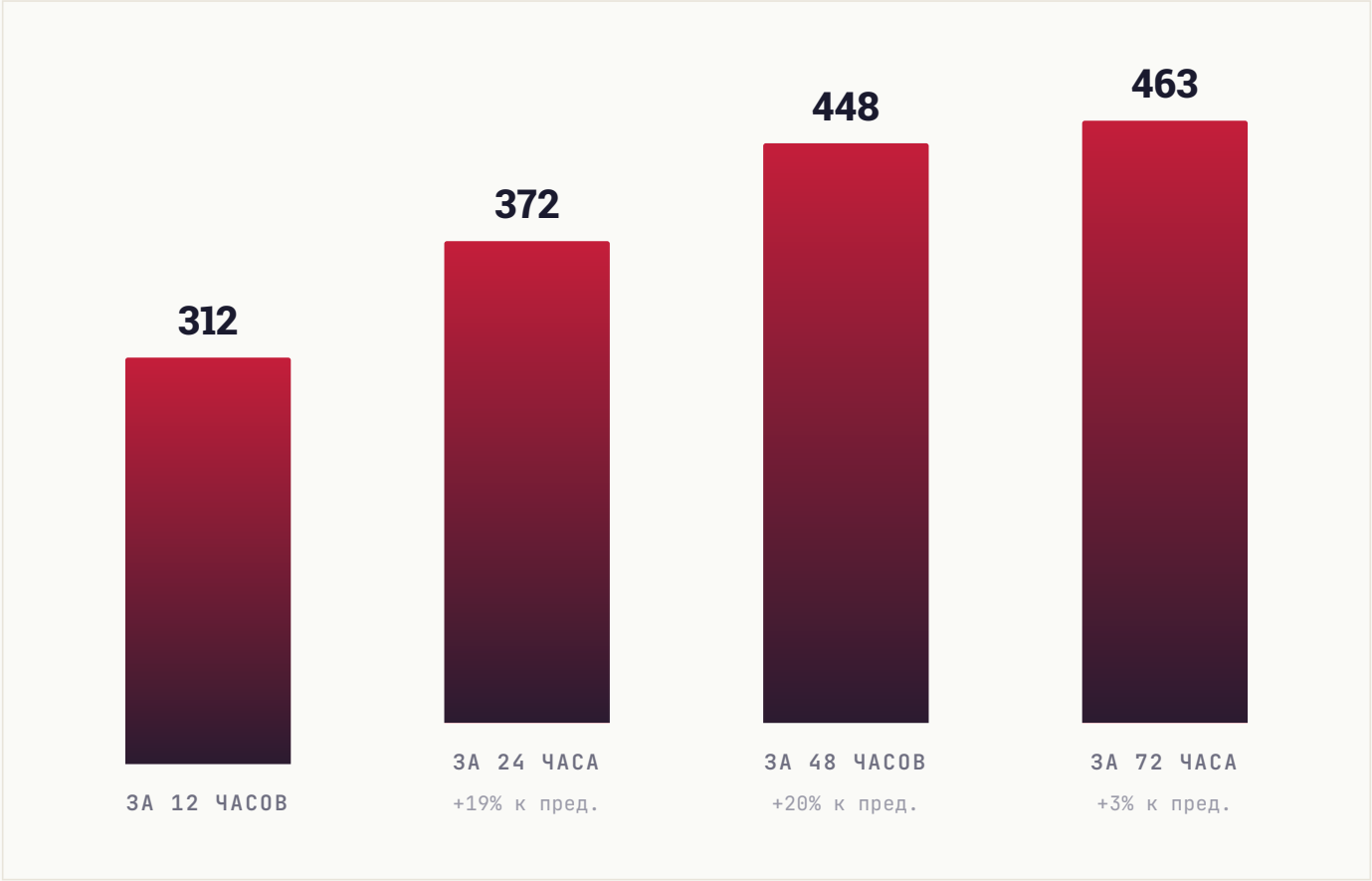


Здоровье и Фитнес	93.0%
Telegram	2.3%
Блоги	2.3%
Новости и СМИ	0.0%
Картинки и фото	0.0%

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
GT GORILLAS TEN	16.5K
КТ KIRILL TOROS	14.6K
ВК **Владислав Колмыков** ВЫ	6.2K
ВО Boxing.teacher	5.2K
ТО ТРЕНИРОВКИ ОТ KOLMYKOVA	3.7K
АМ Александр Македонский	3.3K
ED edKazaryan	2.4K
П| ПОДКАСТЫ | Я ЗА СПОРТ	1.9K
FI Fitness	1.2K
БС Базилик столовая Орск 🌿 | Банкеты	1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 10, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: GORILLAS TEN, 16.5K), мельче — 7 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

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 **613** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	0	0	**13**
Март 2026	0	0	**60**
Февраль 2026	0	0	**111**
Январь 2026	0	0	**105**
Декабрь 2025	0	0	**77**
Ноябрь 2025	0	0	**247**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
0	**6**	**613**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **167 каналов** 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.

#100 /167

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 100 из 167 каналов сопоставимого размера

ПОДПИСЧИКИ

в пределах группы, ниже середины



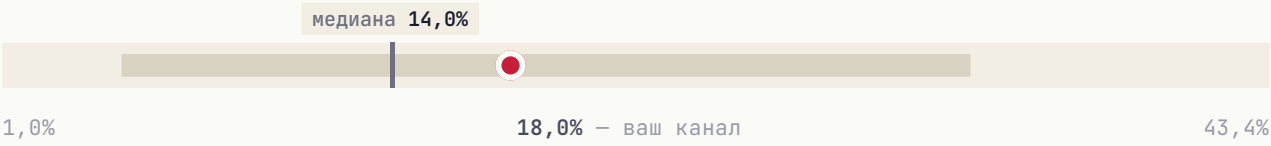
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

выше середины группы

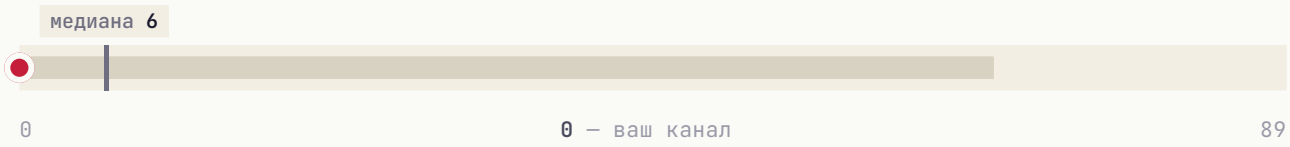


ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

выше середины группы



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ **в пределах группы, ниже середины**



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

ЭФФЕКТ

Регулярность важнее объёма

02

Главный пост недели — в воскресенье

В этот день и в 10:00 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). PromtPress 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 PromtPress?

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.promtpress.com/register
02	**Связаться с менеджером**	t.me/PromtPress_manager

© 2026 · HELLO@PROMTPRESS.COM