

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала MAMP | Академия медицинской реабилитации



@mamrkurs

◦ 180+ курсов офлайн и онлайн для врачей, спец-тов спорт медицины, АФК и ЛФК, фитнес-инструкторов, логопедов, психологов ◦ Высококвалифицированные преподаватели ◦ Обучаем доступным языком ◦ Работаем...

ПОДПИСЧИКИ

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

ОХВАТ/ПОСТ

9 623

-38 за месяц

7.0%

за сутки 2.7%

579

рекл. охват 258/24ч

— 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 «Медицина»

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 9 623 —	👁️ охват поста 6.01% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 579 медиана 626 · 28 дней	📅 постов/нед. 1.2 за период
💖 реакц./пост 3.4 всего 17 реакц., 7 реп., 0 комм.	📄 длина поста 692 зн. медиана 754 · 28 дней	⭐ постов в анализе 5 28 дней	📈 рекл. охват 258 среднее за 24ч
💖 отток / месяц -38 за последний месяц	📄 цитируемость 10 индекс цитирования · 34 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 25.02.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «МАМР | Академия медицинской реабилитации» — 9 623 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 579 человек (6% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 1 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 5 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (2/5 постов).
- 03 Средняя длина поста — 692 знаков (медиана 754).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (702 в среднем у топа vs 470 у худших) — среди 5 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 22.08 · 09:23 ФОТО Рабочая зона — область черепа. Изменения видим на уровне стоп 🦶💗 Не самый очевидный клинический кейс из практики Екатерины Дьяковой. На...	ПРОСМ. 798 РЕП. 3	РЕАКЦ. 10 ER 8.3%
№2 20.08 · 08:43 ТЕКСТ Коллеги, запись вчерашнего эфира с Екатериной Дьяковой уже доступна в нашем закрытом сообществе. Тема: «Почему работа там, где болит, не...	ПРОСМ. 684 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 7.1%
№3 20.08 · 08:04 ВИДЕО Медицинский нож сам по себе не меняет движение пациента. ✅ Результат появляется, когда специалист понимает, с какой структурой работает...	ПРОСМ. 626 РЕП. 1	РЕАКЦ. — ER 6.5%

№4

19.08 · 18:39

ВИДЕО

🔪 До / после — смотрите на руки Ровно об этом кейсе мы говорили сегодня на эфире — здесь видно без слов. Разбираем такие случаи на курсе...

ПРОСМ.
591

РЕАКЦ.
6

РЕП.
2

ER
6.1%

№5

17.09 · 15:03

ФОТО

Почему одно упражнение помогает одному и не помогает другому? ✨ Коллеги, мы возвращаемся в канал после паузы. Дальше будем выкладывать чаще...

ПРОСМ.
194

РЕАКЦ.
1

РЕП.
1

ER
2.0%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 20.08 · 08:04 ВИДЕО Медицинский нож сам по себе не меняет движение пациента. ☒ Результат появляется, когда специалист понимает, с какой структурой работает...	ПРОСМ. 626 РЕАКЦ. — РЕП. 1 ER 6.5%
↓ 19.08 · 18:39 ВИДЕО 🔪 До / после — смотрите на руки Ровно об этом кейсе мы говорили сегодня на эфире — здесь видно без слов. Разбираем такие случаи на курсе...	ПРОСМ. 591 РЕАКЦ. 6 РЕП. 2 ER 6.1%
↓ 17.09 · 15:03 ФОТО Почему одно упражнение помогает одному и не помогает другому? ✨ Коллеги, мы возвращаемся в канал после паузы. Дальше будем выкладывать чаще...	ПРОСМ. 194 РЕАКЦ. 1 РЕП. 1 ER 2.0%

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

10 099

СЕЙЧАС

9 623

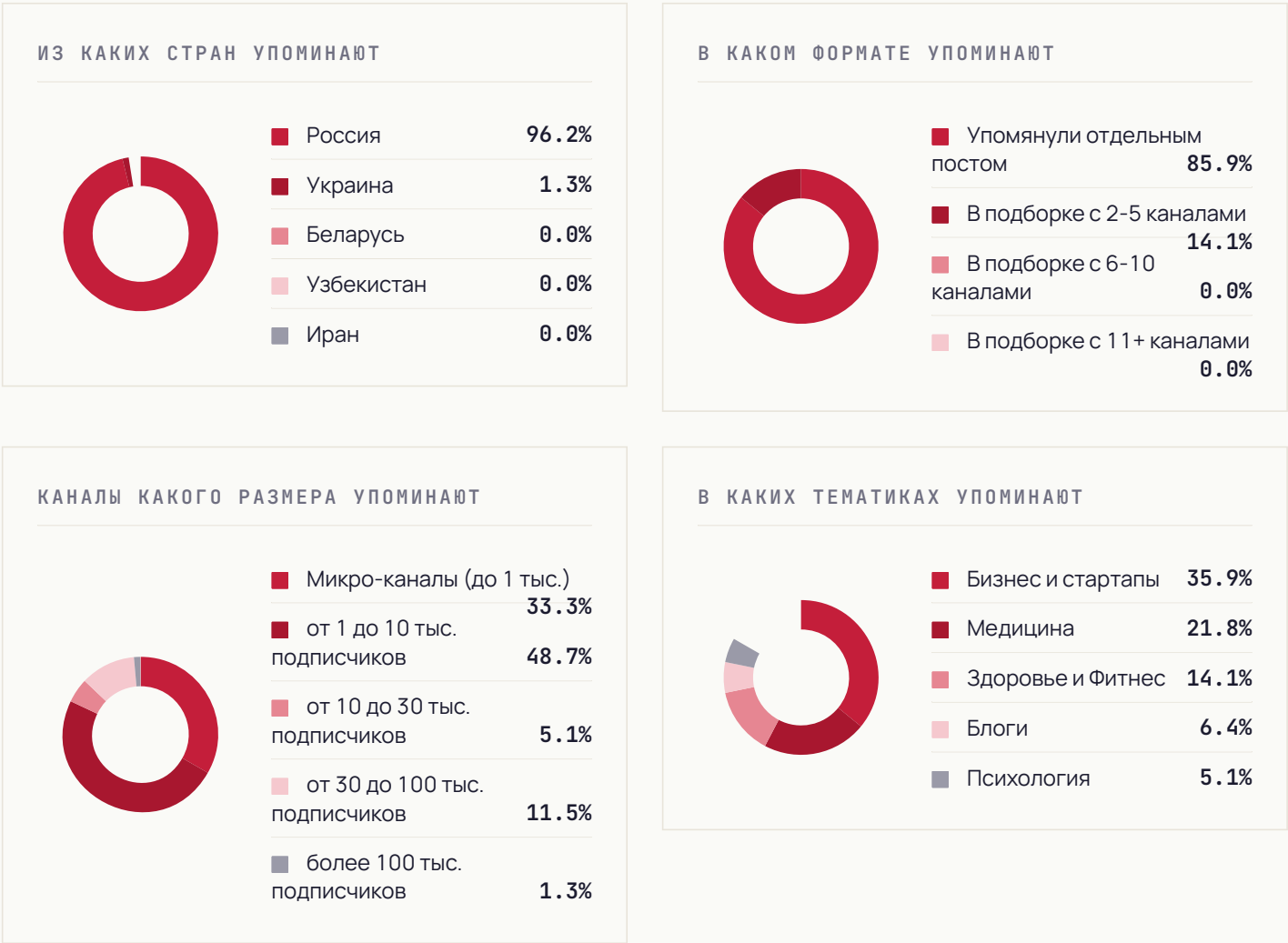
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-476

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

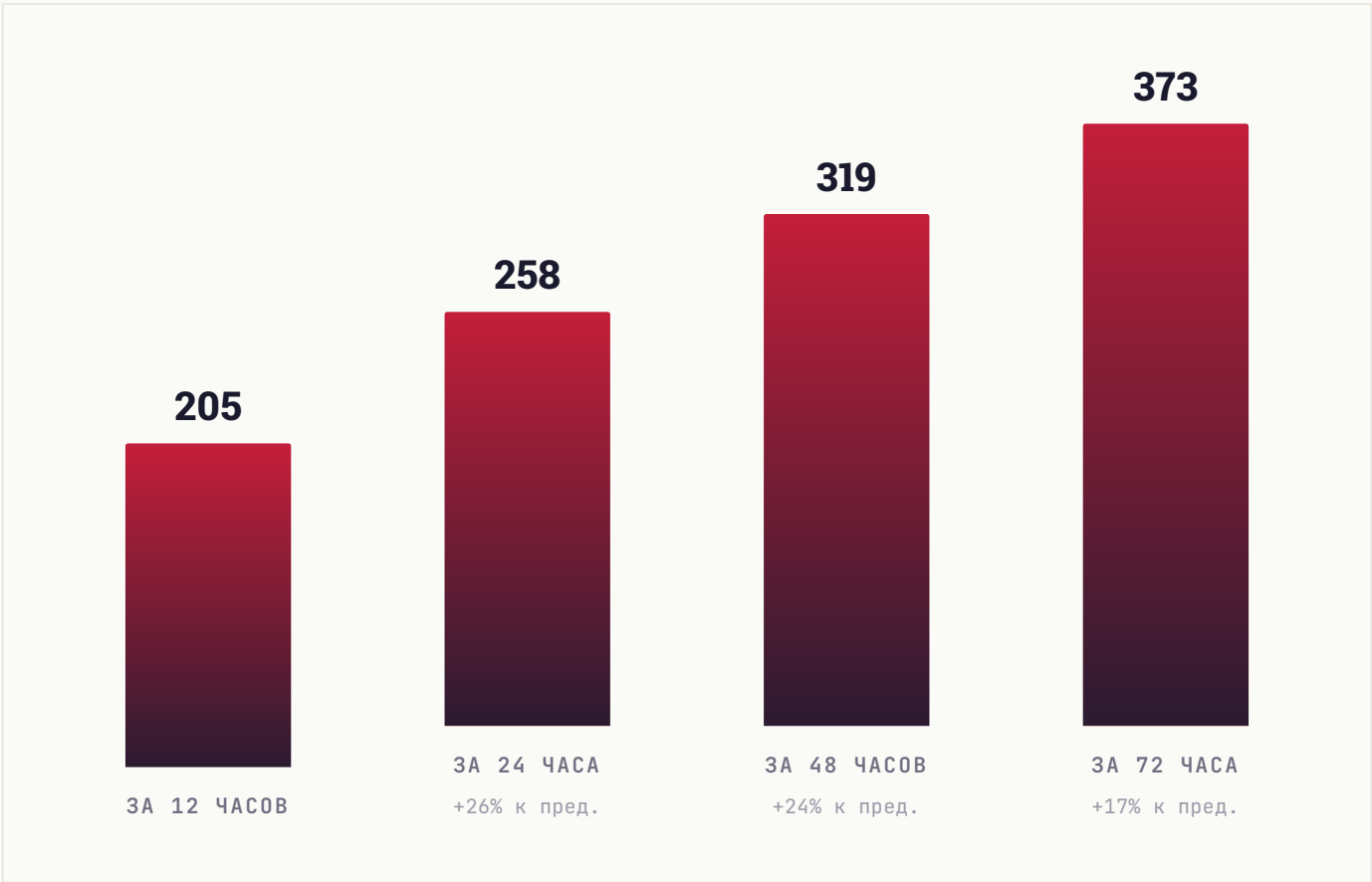
Индекс цитирования **10** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **34** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ШФ Школа Фиделя Субботина	21.7K
ОН Осанка Наизнанку Массаж ЛФК Анатомия	18.1K
К(KinesioPro (PhysioSapiens)	11.4K
М МАМР Академия медицинской реабилитации ВЫ	9.6K
U/ UAAK / Association Applied Kinesiology	8.2K
ДР Детские Реабилитологи	4.8K
АД Академия детских инструкторов	4.4K
Г Горбачёв Детский реабилитолог	3.7K
АФ Академия Физической Реабилитации	2.3K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 9). 3 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 **175** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	22
Февраль 2026	0	0	77
Январь 2026	0	0	24
Декабрь 2025	0	0	17
Ноябрь 2025	0	0	21
Октябрь 2025	0	0	14

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	175

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

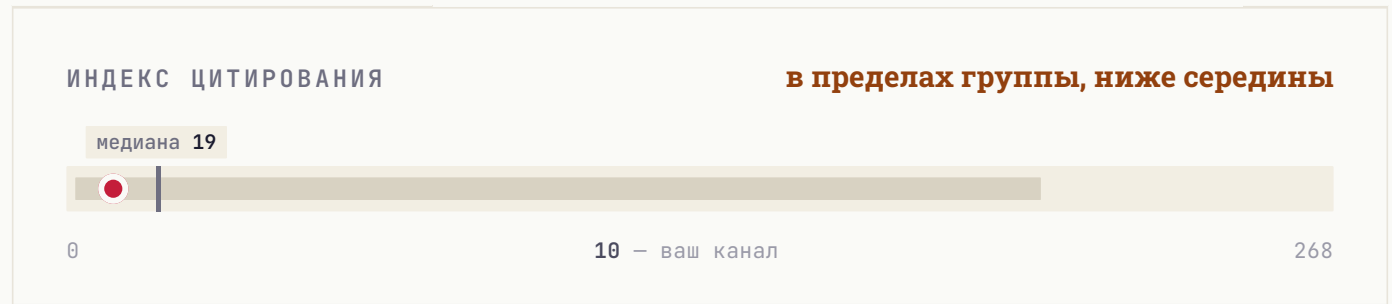
Сравниваем с каналами вашего размера: **173 канала** категории «Медицина» от 3 тыс. до 29 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#108/173

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 108 из 173 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

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

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в суббота

В этот день и в 12:00 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 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
----	-------------------------------	---
