

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала Марина Кострова



@marina\_kostrova

<https://vk.com/kostrova.marina> [https://instagram.com/marina.kostrova.\\_](https://instagram.com/marina.kostrova._) <https://youtube.com/@MarinaKostrova> № 5407531131

ПОДПИСЧИКИ

**85 053**

+912 за месяц

ERR (% ВИДЯТ  
ПОСТЫ)

**13.0%**

за сутки 5.0%

ОХВАТ/ПОСТ

**10.2K**

рекл. охват 4.3K/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>Рекламный потенциал</b><br>Как долго пост приносит охват         |
| 05 | <b>Конкуренты</b><br>Соседи по нише · ваше место                    |
| 06 | <b>Динамика упоминаний</b><br>6 месяцев · ежемесячно                |
| 07 | <b>Сравнение с нишей</b><br>Позиция в категории «Здоровье и Фитнес» |
| 08 | <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>85 053</div> <div>—</div>                 | <div><div>👁️</div>охват подписчиков</div> <div>11.96%</div> <div>ср. % подписчиков видят пост</div>    | <div><div>👁️</div>просмотры/пост</div> <div>10.2K</div> <div>медиана 10.7K · 29 дней</div>                         | <div><div>📅</div>постов/нед.</div> <div>7.7</div> <div>за период</div>                      |
| <div><div>📈</div>тренд 7д</div> <div>-2.8%</div> <div>vs предыдущая неделя</div> | <div><div>💖</div>реакц./пост</div> <div>283.2</div> <div>всего 9 064 реакц., 0 реп., 1 195 комм.</div> | <div><div>📄</div>длина поста</div> <div>669 зн.</div> <div>медиана 778 · 29 дней</div>                             | <div><div>★</div>постов в анализе</div> <div>32</div> <div>29 дней</div>                    |
| <div><div>📈</div>рекл. охват</div> <div>4.3K</div> <div>среднее за 24ч</div>     | <div><div>💖</div>отток / месяц</div> <div>+912</div> <div>за последний месяц</div>                     | <div><div>📄</div>цитируемость</div> <div>3</div> <div>индекс цитирования · 52 каналов упомянули за всё время</div> | <div><div>📅</div>возраст канала</div> <div>5 лет 1 месяц</div> <div>создан 22.05.2021</div> |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Марина Кострова» — 85 053 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 10.2K человек (12% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 8 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 15–21 июня охваты стабильны (-2.8% к неделе 8–14 июня).

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 32 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (15/32 постов).
- 03 Средняя длина поста — 669 знаков (медиана 778).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 09:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (13.8K в среднем у топа vs 8.3K у худших) — среди 32 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                                     |                                                    |                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <div><div>№1</div><div>11.06 · 06:19</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>📌 На курсе есть раздел, который я очень люблю. Он называется «Хорошие новости» 📌 Именно мы собираем маленькие и большие победы наших...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>15 574</div> <div>РЕП.<br/>—</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>214</div> <div>ER<br/>18.3%</div> |
| <div><div>№2</div><div>15.06 · 07:25</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>(пост без подписи — видео)</div>                                                                                                              | <div>ПРОСМ.<br/>12 906</div> <div>РЕП.<br/>—</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>60</div> <div>ER<br/>15.2%</div>  |
| <div><div>№3</div><div>04.06 · 06:38</div><div>ФОТО</div></div> <div>📌 Иногда кажется, что проблема слишком сложная. Что боль, скованность, тяжесть в теле или ограничения движения останутся навсегда. Но...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>12 876</div> <div>РЕП.<br/>—</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>178</div> <div>ER<br/>15.1%</div> |

|                                                                                                        |                                                                  |                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <div><div>№4</div><div>15.06 · 07:25</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>(пост без подписи — видео)</div> | <div>ПРОСМ.</div> <div>12 715</div> <div>РЕП.</div> <div>—</div> | <div>РЕАКЦ.</div> <div>60</div> <div>ER</div> <div>14.9%</div>  |
| <div><div>№5</div><div>12.06 · 06:24</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Всем Доброго утра ☺</div>        | <div>ПРОСМ.</div> <div>12 281</div> <div>РЕП.</div> <div>—</div> | <div>РЕАКЦ.</div> <div>662</div> <div>ER</div> <div>14.4%</div> |

I

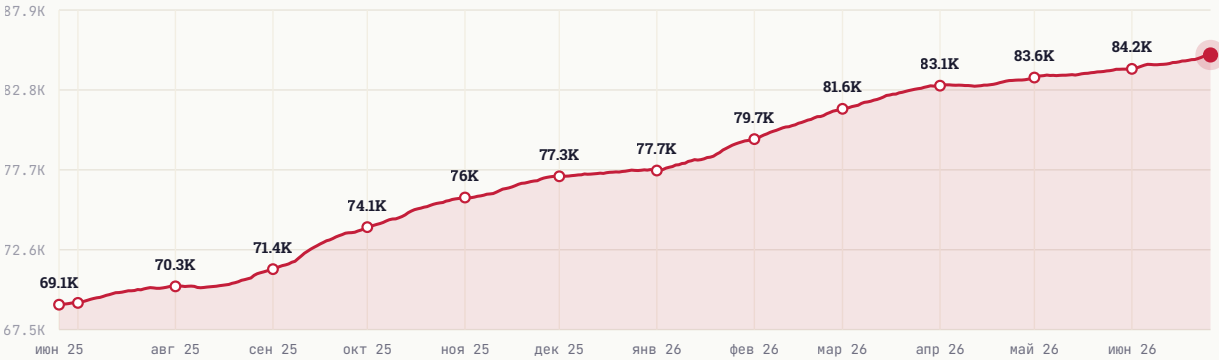
ХУДШИЕ 3

|                                                                                                                                                                                                                           |                                                                 |                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <div>↓</div> <div><div>17.06 · 06:20</div><div>ТЕКСТ</div></div> <div>☞Друзья, на моем канале вышло новое видео: 📺 «Как запустить омоложение организма за 10 минут? Простые махи руками для...</div>                      | <div>ПРОСМ.</div> <div>8 817</div> <div>РЕП.</div> <div>—</div> | <div>РЕАКЦ.</div> <div>284</div> <div>ER</div> <div>10.4%</div> |
| <div>↓</div> <div><div>22.06 · 06:49</div><div>ФОТО</div></div> <div>В чём главное отличие тренировок мужчин и женщин 50+? Ответ может вас удивить. Да, мужчины и женщины отличаются физиологически. Да, в 30...</div>    | <div>ПРОСМ.</div> <div>8 290</div> <div>РЕП.</div> <div>—</div> | <div>РЕАКЦ.</div> <div>404</div> <div>ER</div> <div>9.7%</div>  |
| <div>↓</div> <div><div>21.06 · 07:31</div><div>ТЕКСТ</div></div> <div>Друзья, ваш голос может сделать канал ещё лучше☺ Если вы находите здесь полезную информацию для себя и хотите, чтобы таких постов было ещё...</div> | <div>ПРОСМ.</div> <div>7 919</div> <div>РЕП.</div> <div>—</div> | <div>РЕАКЦ.</div> <div>185</div> <div>ER</div> <div>9.3%</div>  |

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

69 105

СЕЙЧАС

85 055

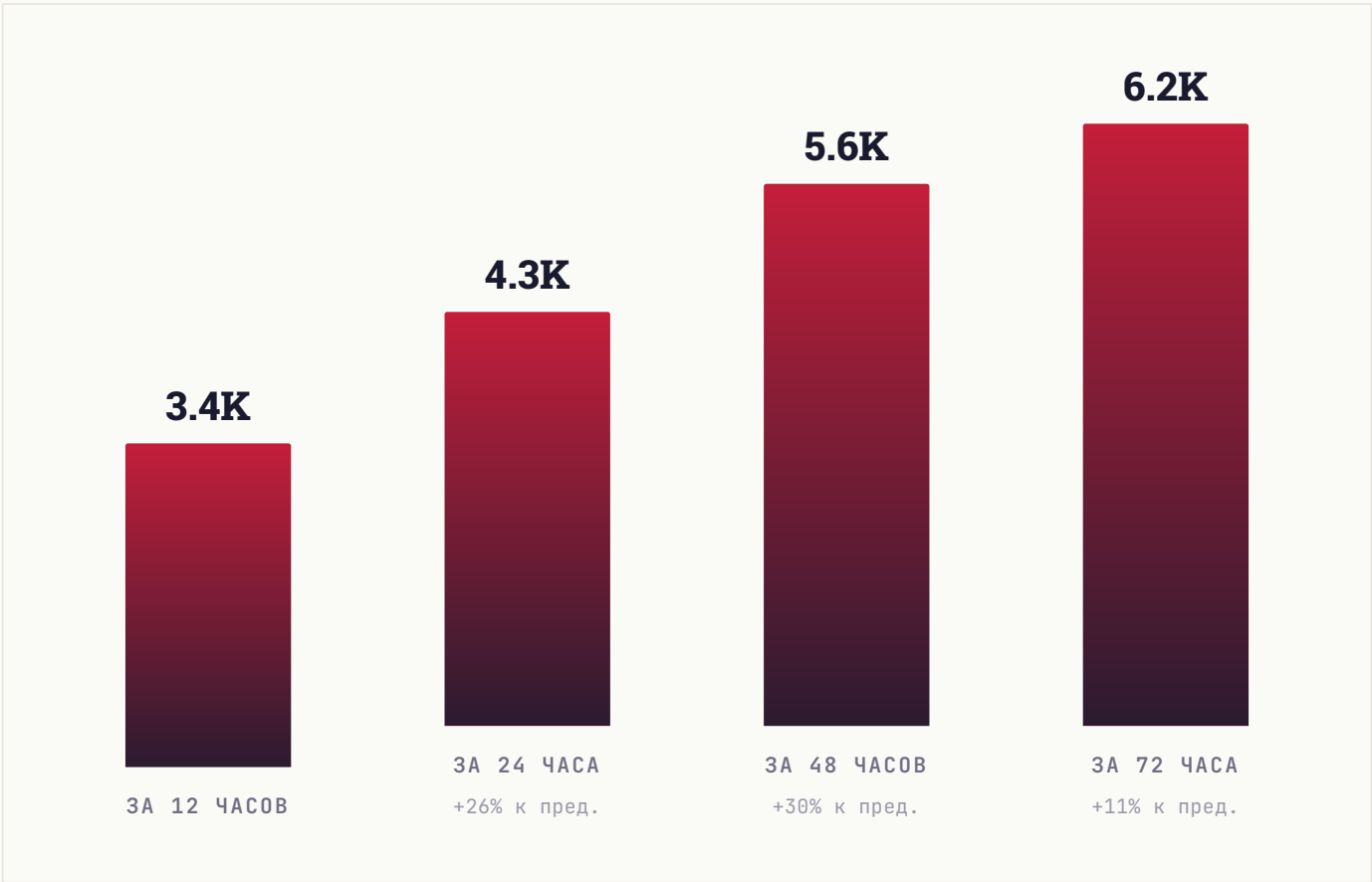
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+15 950

— РАЗДЕЛ 04 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

# Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 05 · 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 |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <div>КЗ</div> Контрольная закупка                                                  | 772.4K     |
| <div>БИ</div> Биохамеры                                                            | 585.5K     |
| <div>БИ</div> Биохакинг                                                            | 535.2K     |
| <div>SL</div> Sport Life                                                           | 526.8K     |
| <div>ВН</div> Вечность на Тибете                                                   | 495.9K     |
| <div>НТ</div> Наше тело                                                            | 482.9K     |
| <div>АУ</div> Алесь Улиценко   Врач-остеопат, канд. мед. наук   Автор фейспластики | 479.3K     |
| <div>БЗ</div> Будем здоровы                                                        | 449.1K     |
| <div>ЗЕ</div> Здоровая еда                                                         | 418.9K     |
| <div>ДЗ</div> Доктор Зубарева / Doctor Zubareva                                    | 414.2K     |
| <div>МК</div> Марина Кострова <div>ВЫ</div>                                        | 85.1K      |

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#99 из 96). Медиана ниши — 153.3K подписчиков. Первый KPI роста — выйти на медиану. Лидер: Контрольная закупка (772.4K).

РАЗДЕЛ 06 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

# Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.  
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **15**, они привели **8 889** новых подписчиков.

| период        | упоминаний | каналов | привело подписчиков |
|---------------|------------|---------|---------------------|
| Декабрь 2025  | 1          | 1       | 552                 |
| Ноябрь 2025   | 2          | 1       | 1 415               |
| Октябрь 2025  | 0          | 0       | 1 969               |
| Сентябрь 2025 | 1          | 1       | 2 617               |
| Август 2025   | 0          | 0       | 1 201               |
| Июль 2025     | 11         | 5       | 1 135               |

|                  |                  |                       |
|------------------|------------------|-----------------------|
| ВСЕГО УПОМИНАНИЙ | МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ | ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ |
| 15               | 6                | 8 889                 |

## Где канал в своей лиге

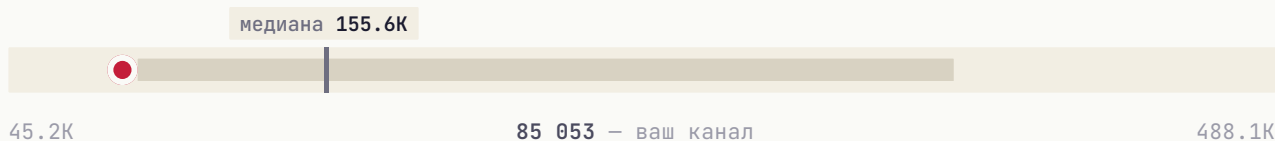
Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.

#99/100

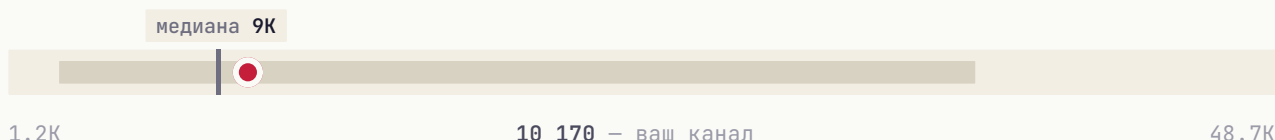
## ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

## Канал в нижней половине рейтинга

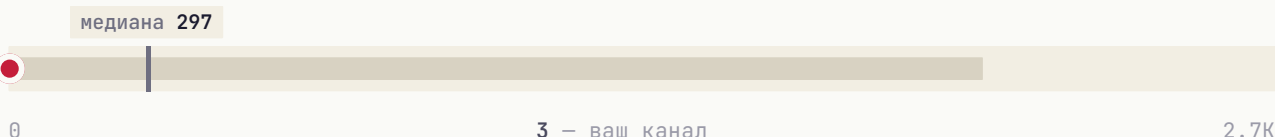
**хуже медианы на 45%**



лучше 51% ниши



**хуже медианы на 99%**



## — РАЗДЕЛ 08 · 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 четверг

В этот день и в 09:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно  
для важного  
поста**

# 02

## 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.**

# 03

## 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**

# 04

## 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**

# 05

## Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник  
органического  
трафика**

★ 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 | <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> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---