

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Глеб Фостенко | MFG-SCHOOL



@mfg_school

Здесь фитнес-тренеры получают инструменты для роста своего дохода от 200% без воды и «успешного успеха» Смотри закрепленный пост «Навигация» в канале и забирай в 📁 мощные уроки по выходу в онлайн,...

ПОДПИСЧИКИ

5 219

-14 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

10.0%

за сутки **5.7%**

ОХВАТ/ПОСТ

482

рекл. охват **298/24ч**

— 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 «Образование»

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 5 219 —	👁️ охват поста 9.23% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 482 медиана 466 · 29 дней	📅 постов/нед. 13.7 за период
📈 тренд 7д -21.2% vs предыдущая неделя	❤️ реакц./пост 3.8 всего 215 реакц., 150 реп., 55 комм.	📄 длина поста 682 зн. медиана 864 · 29 дней	☆ постов в анализе 57 29 дней
📈 рекл. охват 298 среднее за 24ч	❤️ отток / месяц -14 за последний месяц	📄 цитируемость 6 индекс цитирования · 16 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 10 месяцев создан 02.11.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Глеб Фостенко | MFG-SCHOOL» — 5 219 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 482 человек (9% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 14 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 7–13 сентября охваты просели на -21.2% к неделе 31 августа – 6 сентября — 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 57 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (34/57 постов).
- 03 Средняя длина поста — 682 знаков (медиана 864).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 08:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (739 в среднем у топа vs 334 у худших) — среди 57 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 03.09 · 06:02 ФОТО Как тактично намекнуть клиенту, что пора возвращаться к тренировкам 😊 После лета писать человеку в лоб: «Ну что, когда вернёшься в зал?»...	ПРОСМ. 841 РЕП. 12	РЕАКЦ. 5 ER 16.1%
№2 10.09 · 05:22 ФОТО ХВАТИТ МЯТЬ БУЛКИ 🤔😁 Особенно если эти булки мнутся вместо того, чтобы наконец начать нормально снимать ролики 😁 15 сентября в 12:00 МСК...	ПРОСМ. 712 РЕП. 6	РЕАКЦ. 6 ER 13.6%
№3 08.09 · 07:03 ФОТО ТРЕНЕРЫ, ОТКРЫВАЮ «КОНТЕНТ-КАЧАЛКУ» 💪 Можно отлично разбираться в тренировках и давать клиентам результат, но каждый раз зависать над...	ПРОСМ. 665 РЕП. 7	РЕАКЦ. 5 ER 12.7%

№4 01.09 · 05:52 ФОТО Ни на что не намекаю, но сегодня последний день, когда можно вступить в сентябрьский поток программы «Выход в онлайн для фитнес-тренеров»...	ПРОСМ. 660 РЕП. 3 РЕАКЦ. — ER 12.6%
№5 08.09 · 07:50 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 626 РЕП. 2 РЕАКЦ. 9 ER 12.0%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 15.09 · 04:01 ФОТО Сегодня в 12 встречаемся на эфире, все помнят? Кидаем булку 🍩	ПРОСМ. 350 РЕП. 1 РЕАКЦ. 8 ER 6.7%
↓ 12.09 · 17:08 ТЕКСТ Булки набрали делюсь 🙌	ПРОСМ. 338 РЕП. — РЕАКЦ. — ER 6.5%
↓ 15.09 · 08:55 ФОТО Булки собрали, телефон зарядили, ссылку открыли 🍩 Через 5 минут начинаем эфир про ролики, которые должны приводить не только просмотры, но...	ПРОСМ. 315 РЕП. 2 РЕАКЦ. 1 ER 6.0%

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.

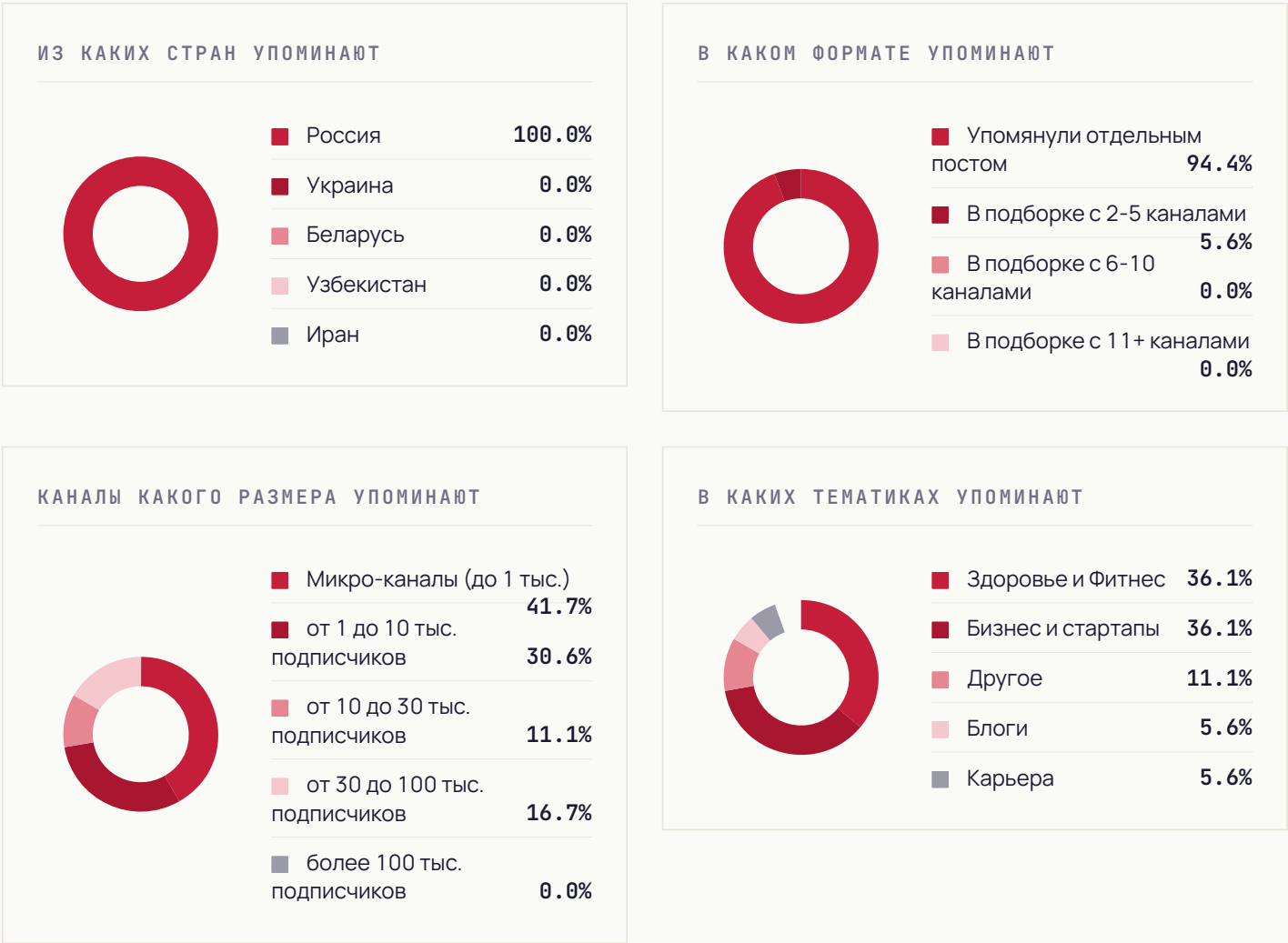


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
4 686	5 219	+533

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

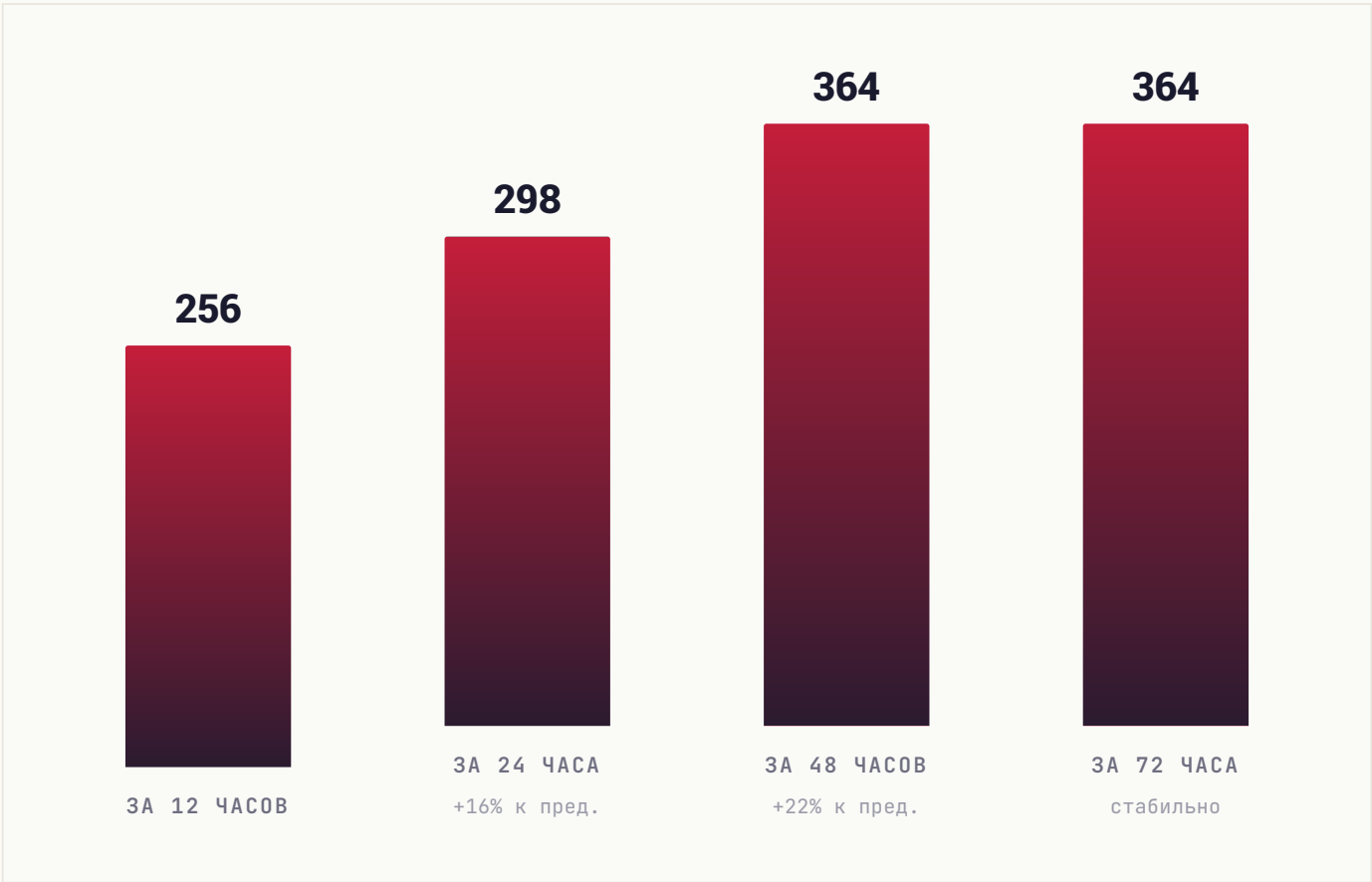
Индекс цитирования 6 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **16** разных каналов.



— 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
AL alexander__philiprov	9K
АП Ассоциация Профессионалов Фитнеса (FPA)	9K
NG Nikita Gorin IFBB PRO	8.1K
R ROMAN RHINO	5.6K
ГФ Глеб Фостенко MFG-SCHOOL ВЫ	5.2K
ТС Темная сторона Тренера / Денис Евланов	3.8K
Т ТРЕНЕРСКАЯ Вадим Луханин	3.4K
СТ Справочная тренера с Андреем Лисёнковым	1.3K
СТ Счастливый тренер Артём Ниценко	1.2K
БЗ База Знаний Тренера I Артем Курепин	1.1K
АК Артем Курепин	614

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 11). 4 канала крупнее, 6 — 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 **3**, а канал за это время прибавил **1 593** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	107
Февраль 2026	0	0	9
Январь 2026	0	0	407
Декабрь 2025	3	3	230
Ноябрь 2025	0	0	338
Октябрь 2025	0	0	502

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
3	6	1 593

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **194 канала** категории «Образование» от 2 тыс. до 16 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#124/194

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 124 из 194 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

Главный пост недели — в четверг

В этот день и в 08:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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**

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