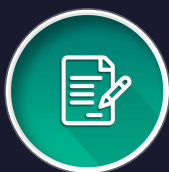


ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Чек-листы

марафоны



@motionchek

Не позволяйте вчерашнему дню красть сегодняшний ⚡👉
Реклама и сильные интеграции — @jaMasha Мотивация,
мышление и идеи для тех, кто хочет двигаться вперед без
оглядки назад. 🏆 Книга под...

ПОДПИСЧИКИ

43 940

-380 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

12.0%

за сутки 7.3%

ОХВАТ/ПОСТ

5.3K

рекл. охват 3.2K/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 «Курсы и гайды»

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 43 940 —	👁️ охват подписчиков 12.0% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 5.3K медиана 5.4K · 25 дней	📅 постов/нед. 3.1 за период
📈 тренд 7д -0.5% vs предыдущая неделя	❤️ реакц./пост — MTProto only	📄 длина поста 633 зн. медиана 620 · 25 дней	☆ постов в анализе 11 25 дней
📈 рекл. охват 3.2K среднее за 24ч	❤️ отток / месяц -380 за последний месяц	📄 цитируемость 363 индекс цитирования · 328 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 9 месяцев создан 09.10.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Чек-листы марафоны» — 43 940 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 5.3K человек (12% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 3 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации. За неделю 29 июня – 5 июля охваты стабильны (-0.5% к неделе 22–28 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 11 постам за 25 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (11/11 постов).
- 03 Средняя длина поста — 633 знаков (медиана 620).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (5.7K в среднем у топа vs 4.7K у худших) — среди 11 постов за 25 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 15.06 · 14:58 ФОТО Зачем нужен чек-лист поколениям Порой кажется, что у разных поколений совершенно разные цели и задачи. Молодые строят карьеру, а старшее...	ПРОСМ. 5 873 РЕП. 5	РЕАКЦ. — ER 13.4%
№2 24.06 · 10:00 ФОТО Политика — это тоже про привычки Знаешь, иногда смотрю на мировые новости и думаю — а ведь у целых стран, как и у нас, есть свои привычки...	ПРОСМ. 5 746 РЕП. 6	РЕАКЦ. — ER 13.1%
№3 14.06 · 09:43 ФОТО  Если ваш опыт стоит миллионы — почему он до сих пор не стал книгой? Большинство экспертов откладывают книгу годами. Не хватает времени...	ПРОСМ. 5 473 РЕП. 7	РЕАКЦ. — ER 12.5%

№4 19.06 · 11:05 ФОТО Ты не устал жить. Ты устал всё чувствовать. Есть книги «для умных читателей». А есть книги, которые попадают прямо в то место, где у тебя...	ПРОСМ. 5 460 РЕП. 7	РЕАКЦ. — ER 12.4%
№5 29.06 · 14:58 ФОТО Подросткам ОАЭ запретили соцсети Как думаешь, что будет, если подростку до 15 лет закрыть доступ в Instagram и TikTok? Власти ОАЭ пошли на...	ПРОСМ. 5 435 РЕП. 15	РЕАКЦ. — ER 12.4%

|

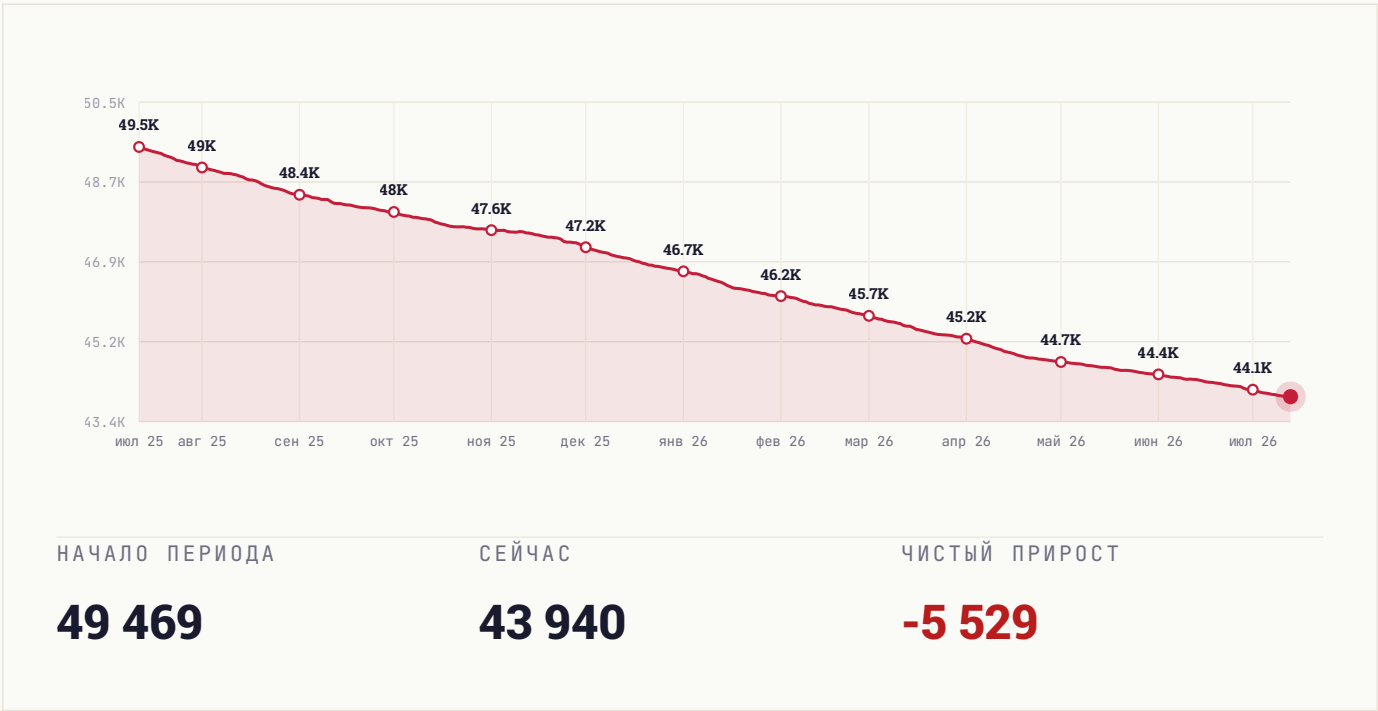
ХУДШИЕ 3

↓ 28.06 · 11:04 ФОТО Отец умирает. Рейс задержан. А ты всё ещё ждёшь разрешения жить. Илья Ветров летит к отцу, с которым всю жизнь говорил не словами, а...	ПРОСМ. 5 134 РЕП. 7	РЕАКЦ. — ER 11.7%
↓ 06.07 · 14:58 ФОТО Создай свой прорыв за 60 дней Вдохновляешься крупными переговорами и их дорожными картами? Пора создать свою. Масштабные цели достигаются...	ПРОСМ. 4 745 РЕП. 7	РЕАКЦ. — ER 10.8%
↓ 09.07 · 12:37 ФОТО ТЕБЯ НЕ СПАСУТ ЛЮДИ В БЕЛОМ Есть места, где тебе обещают новую жизнь. Белые стены. Чистая еда. Дыхательные практики. Улыбчивый гуру. Озеро...	ПРОСМ. 4 088 РЕП. 4	РЕАКЦ. — ER 9.3%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

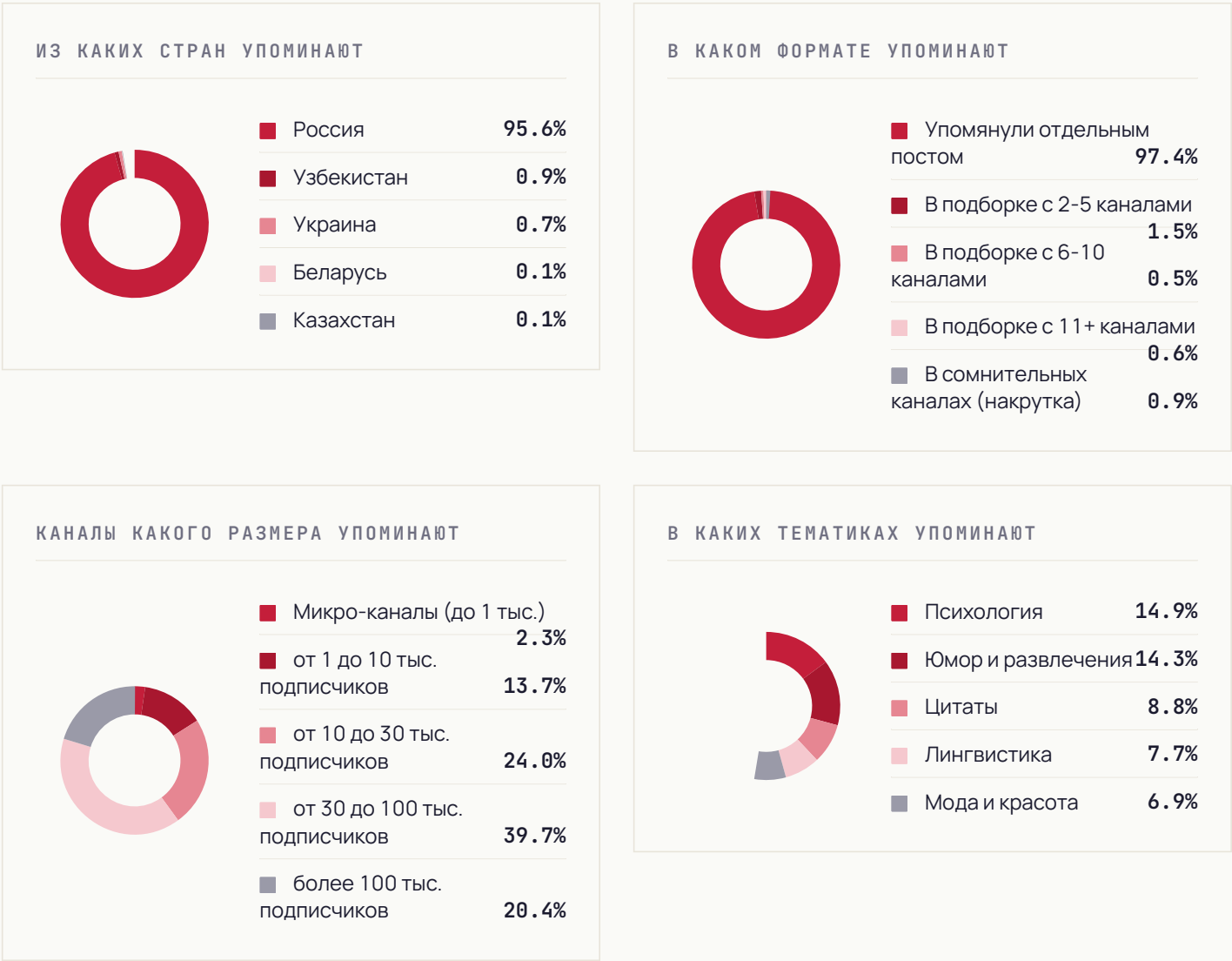
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

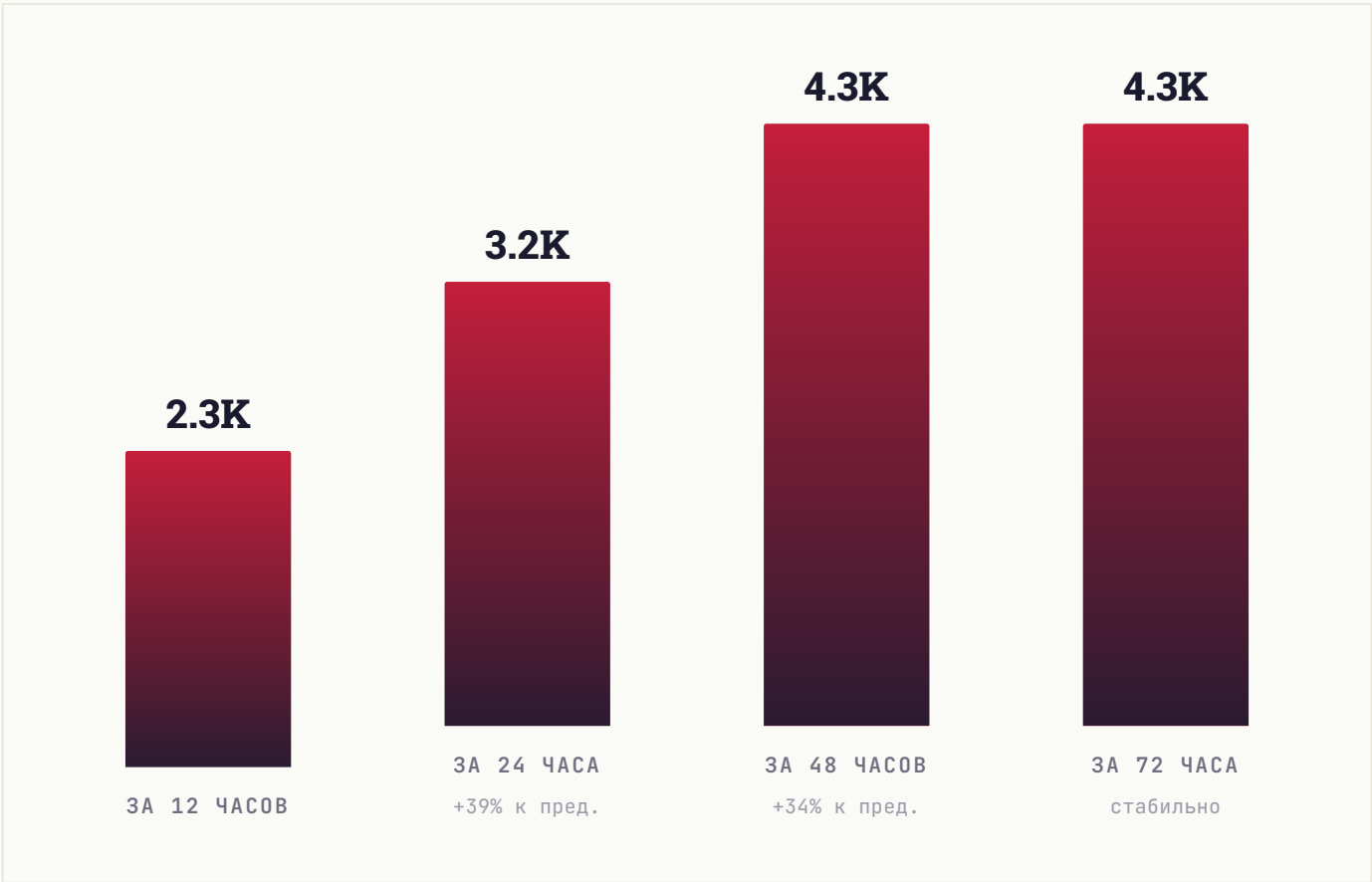
Индекс цитирования **363** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **328** разных каналов.



— 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
ММ Manjmy منجمى	406.4K
БО Бесплатное образование	312.1K
UF UDEMY FREE Coursevania	257.7K
МО Мое Образование	234.9K
ЕС Extreme Cursos	173.3K
FC Free Courses With Certificates!	168.7K
كو كورسات ووظائف مجانية	152K
نن نیمہ نیکخواہ یوتیوب گرام 💎	149.9K
لا لوعة الفراق	138.3K
WD Web Development	133.5K
ЧМ Чек-листы марафоны ВЫ	43.9K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в верхней половине ниши (#50 из 100). Лидер ниши — Manjmy منجمى (406.4K), медиана подписчиков 43.6K. 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 **12**, они привели **32** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	0	0	0
Декабрь 2025	2	2	0
Ноябрь 2025	3	3	23
Октябрь 2025	3	3	9
Сентябрь 2025	2	2	0
Август 2025	2	2	0

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
12	6	32

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

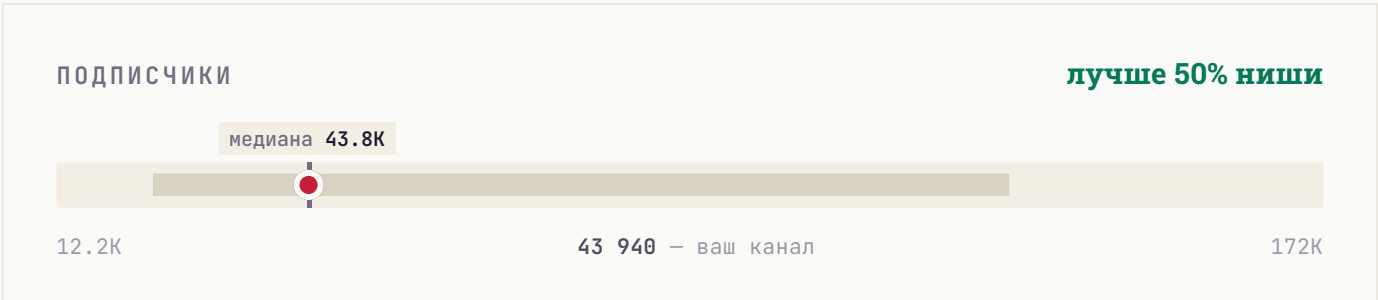
Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Курсы и гайды» (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.

#50/100

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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 3.1 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в среда

В этот день и в 13:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

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**

04

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.**

05

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

★ 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
----	-------------------------------	---
