

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ОГУЛОВ ЦЕНТР



@ogulov_com

Открыт набор на онлайн-курс «Язык вашего тела: Как распознать болезни на ранних стадиях по методу Александра Огулова». Старт 2 ноября Запись по ссылке:...

ПОДПИСЧИКИ

23 718

+185 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

11.0%

за сутки **3.7%**

ОХВАТ/ПОСТ

2.2K

рекл. охват **888/24ч**

— 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 «Психология»

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 23 718 —	👁️ охват поста 9.43% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 2.2К медиана 2.5К · 29 дней	📅 постов/нед. 5.6 за период
📈 тренд 7д -26.6% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 20.9 всего 481 реакц., 189 реп., 230 комм.	📄 длина поста 804 зн. медиана 916 · 29 дней	★ постов в анализе 23 29 дней
📈 рекл. охват 888 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +185 за последний месяц	📄 цитируемость 2 индекс цитирования · 36 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 7 месяцев создан 25.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ОГУЛОВ ЦЕНТР» — 23 718 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.2К человек (9% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 21–27 сентября охваты просели на -26.6% к неделе 14–20 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 23 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (16/23 постов).
- 03 Средняя длина поста — 804 знаков (медиана 916).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 09:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.1K в среднем у топа vs 1.6K у худших) — среди 23 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 17.09 · 06:16 ФОТО ⚠⚠⚠ Ваш билет на онлайн-встречу с Огуловым сгорит через 5 часов Кому Александр Тимофеевич оставит автограф на плакатах, которые...	ПРОСМ. 3 225 РЕП. 10	РЕАКЦ. 19 ER 13.6%
№2 04.09 · 12:11 ФОТО Круглосуточный уборщик организма или домашний «рентген»: чего мы не знаем о собственном языке Возможно, когда-то в будущем система...	ПРОСМ. 3 057 РЕП. 7	РЕАКЦ. 51 ER 12.9%
№3 11.09 · 12:22 ФОТО Спасли одну жизнь ценой другой: как вовремя заметить сигнал SOS от организма Появилась родинка, или видны сосуды на веках? Многие думают...	ПРОСМ. 2 910 РЕП. 10	РЕАКЦ. 36 ER 12.3%

№4 07.09 · 11:06 ФОТО Красный нос – признак сломанного ребра? Случай из практики Александра Огулова В 60 лет многие готовятся к отдыху на пенсии. Однако...	ПРОСМ. 2 869 РЕП. 9	РЕАКЦ. 52 ER 12.1%
№5 03.09 · 07:02 ФОТО «Мне уже не 20. Что теперь, реагировать на каждый дискомфорт? Это же возраст» Большинство серьёзных нарушений не начинаются внезапно. Они...	ПРОСМ. 2 868 РЕП. 1	РЕАКЦ. 31 ER 12.1%

|

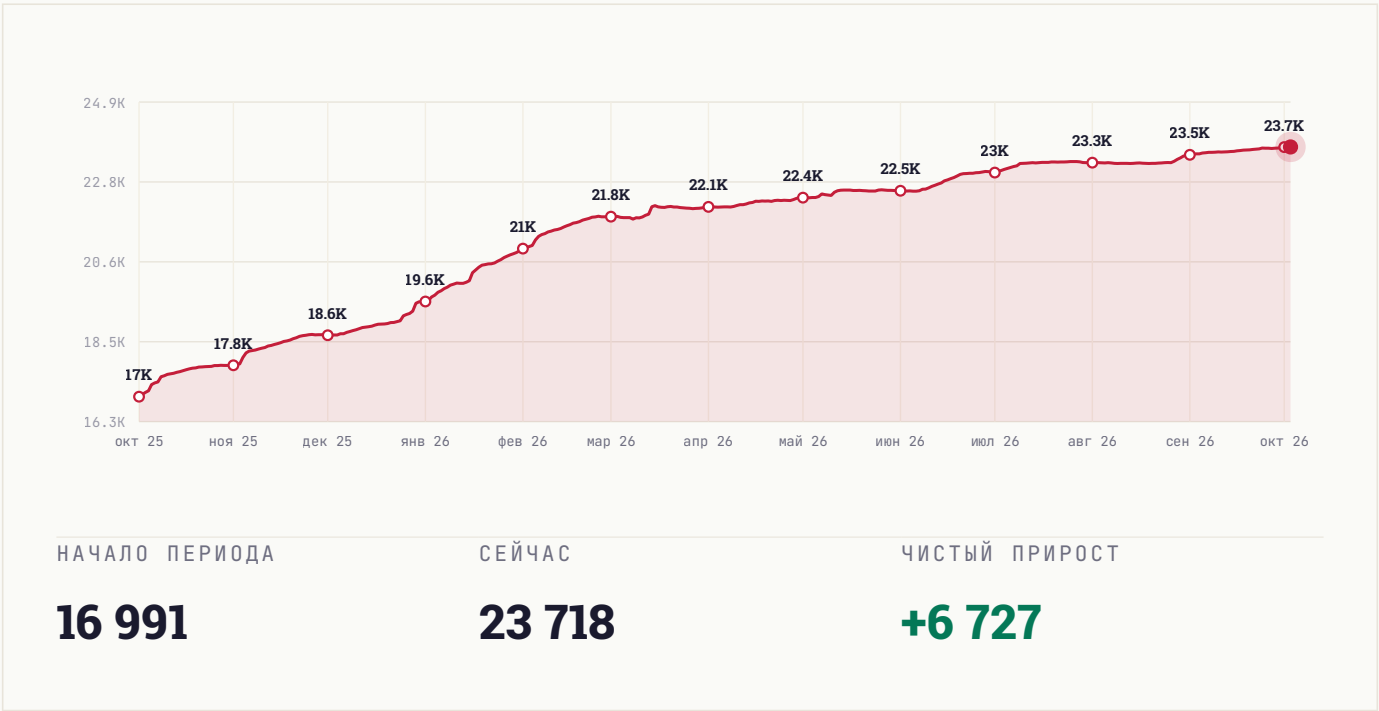
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 23.09 · 06:01 ФОТО Почему стоит выделить время на просмотр открытого эфира в этот четверг? 1 – Консультация автора метода висцеральной терапии...	ПРОСМ. 1 754 РЕП. 8	РЕАКЦ. 15 ER 7.4%
↓ 28.09 · 08:01 ТЕКСТ Как справиться с пустой отрыжкой (отрыжкой воздухом)? Вопрос от читателя Отвечает Александр Огулов Научитесь распознавать недуги на...	ПРОСМ. 1 622 РЕП. 22	РЕАКЦ. 20 ER 6.8%
↓ 29.09 · 06:02 ФОТО Как распознать болезни на ранних стадиях по методу Александра Огулова? Этот навык спасает, когда кажется, что уже ничего не поможет. Этот...	ПРОСМ. 1 478 РЕП. 3	РЕАКЦ. 9 ER 6.2%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

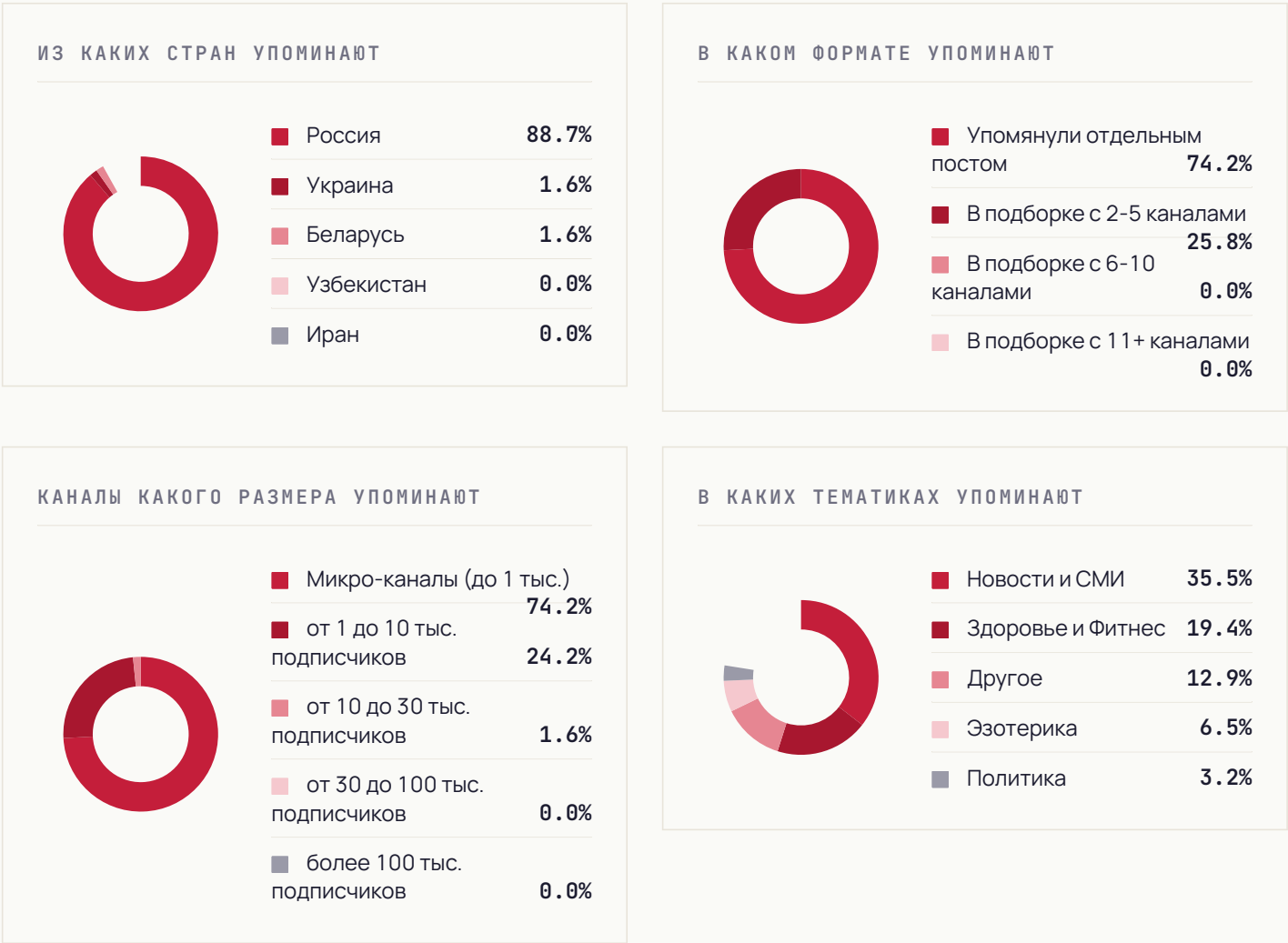
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

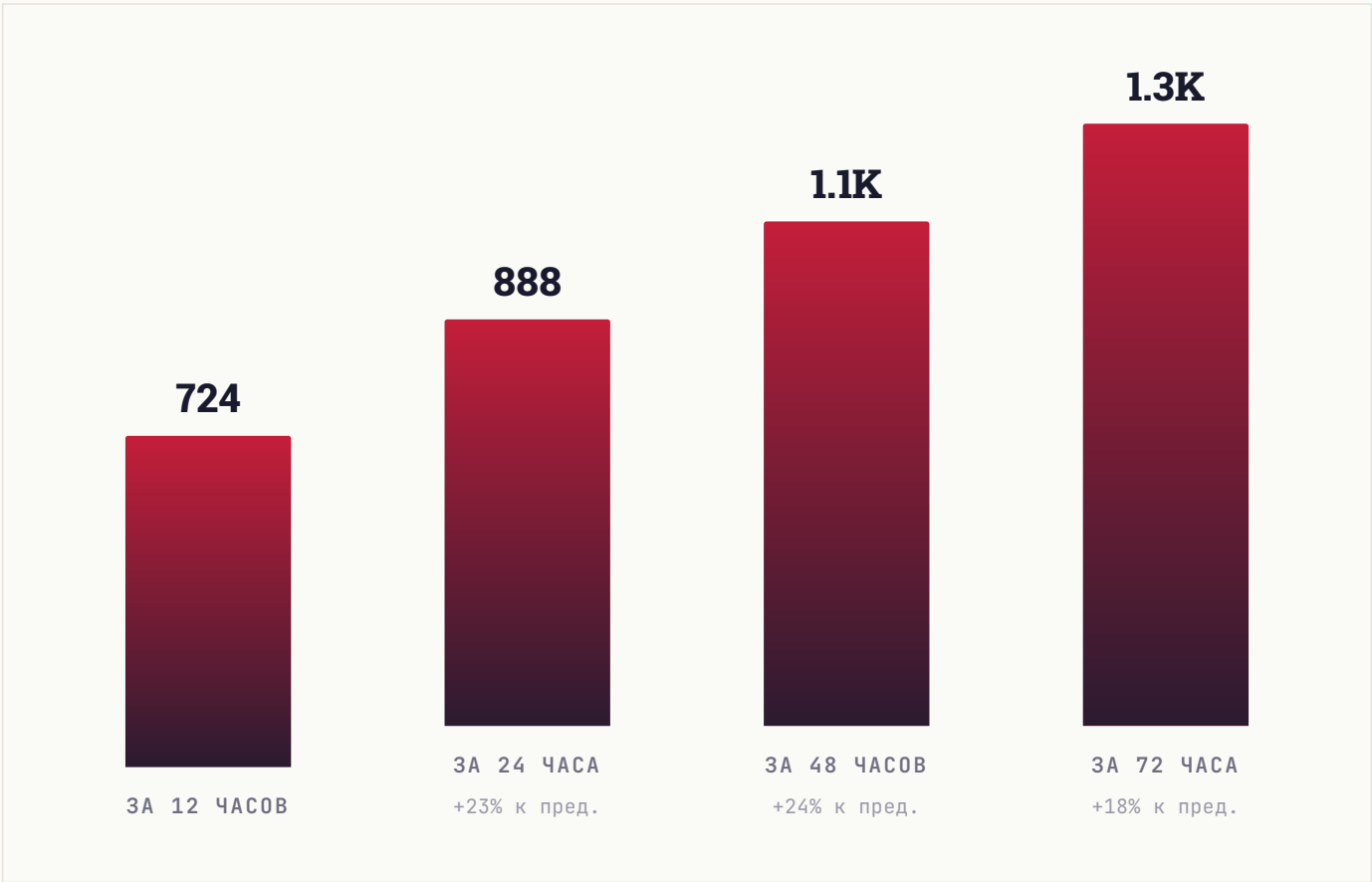
Индекс цитирования 2 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **36** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
дш Доктор Шагарова	104.7K
оц ОГУЛОВ ЦЕНТР вы	23.7K
цз Центр Здоровья ЦеТеЗ	19.9K
9_ 9_точек	9.8K
ид Инга Дубинина. Биохакинг	7.7K
🌹А 🌹 Ангелина Карпасова - наставник по здоровью	6.9K
к1 Клуб 108 Большой Ведический Практикум	5.2K
л🍯 ЛЕСОЛАВКА 🍯Натуральный мёд 🍯	3.7K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 8, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: Доктор Шагарова, 104.7K), мельче — 6 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 **7**, а канал за это время прибавил **4 804** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	297
Март 2026	1	1	451
Февраль 2026	1	1	926
Январь 2026	1	1	1 392
Декабрь 2025	0	0	899
Ноябрь 2025	4	4	839

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
7	6	4 804

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

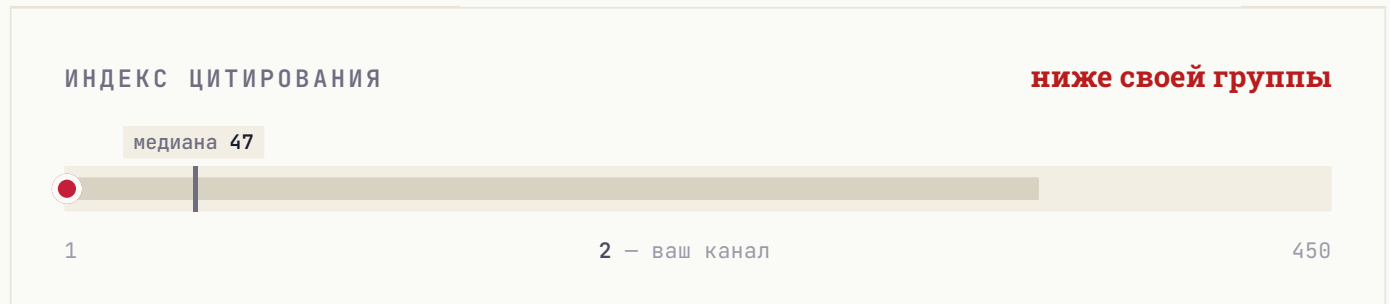
Сравниваем с каналами вашего размера: **44 канала** категории «Психология» от 8 тыс. до 71 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#18 / 44

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 18 из 44 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **подписчики**. Это то, на чём стоит строить рост.

— 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 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

**объём под
задачу**

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