

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ORTHO_REHAB



@orthorehab

Канал о современной физической реабилитации и спортивной медицине. Автор: Самсонов Павел. Полезные ссылки и вебинары
https://taplink.cc/samson_training

ПОДПИСЧИКИ

4 541

+40 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

26.0%

за сутки **10.6%**

ОХВАТ/ПОСТ

1.2K

рекл. охват **478/24ч**

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

01 **Снимок канала**
12 ключевых метрик · AI-резюме

02 **Контент-анализ**
Топ-5 постов · худшие 3 · выводы

03 **Рекламный потенциал**
Как долго пост приносит охват

04 **Динамика упоминаний**
6 месяцев · ежемесячно

05 **Сравнение с нишей**
Позиция в категории «Медицина»

06 **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 4 541 —	👁️ охват поста 26.99% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.2K медиана 1.3K · 28 дней	📅 постов/нед. 4.6 за период
📈 тренд 7д -18.7% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 23.6 всего 448 реакц., 197 реп., 14 комм.	📄 длина поста 349 зн. медиана 422 · 28 дней	★ постов в анализе 19 28 дней
📈 рекл. охват 478 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +40 за последний месяц	📄 цитируемость 9 индекс цитирования · 44 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 2 месяца создан 26.07.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ORTHO_REHAB» — 4 541 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.2K человек (27% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 5 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 28 сентября – 4 октября охваты просели на -18.7% к неделе 21–27 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 19 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (9/19 постов).
- 03 Средняя длина поста — 349 знаков (медиана 422).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 21:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (2K в среднем у топа vs 1K у худших) — среди 19 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

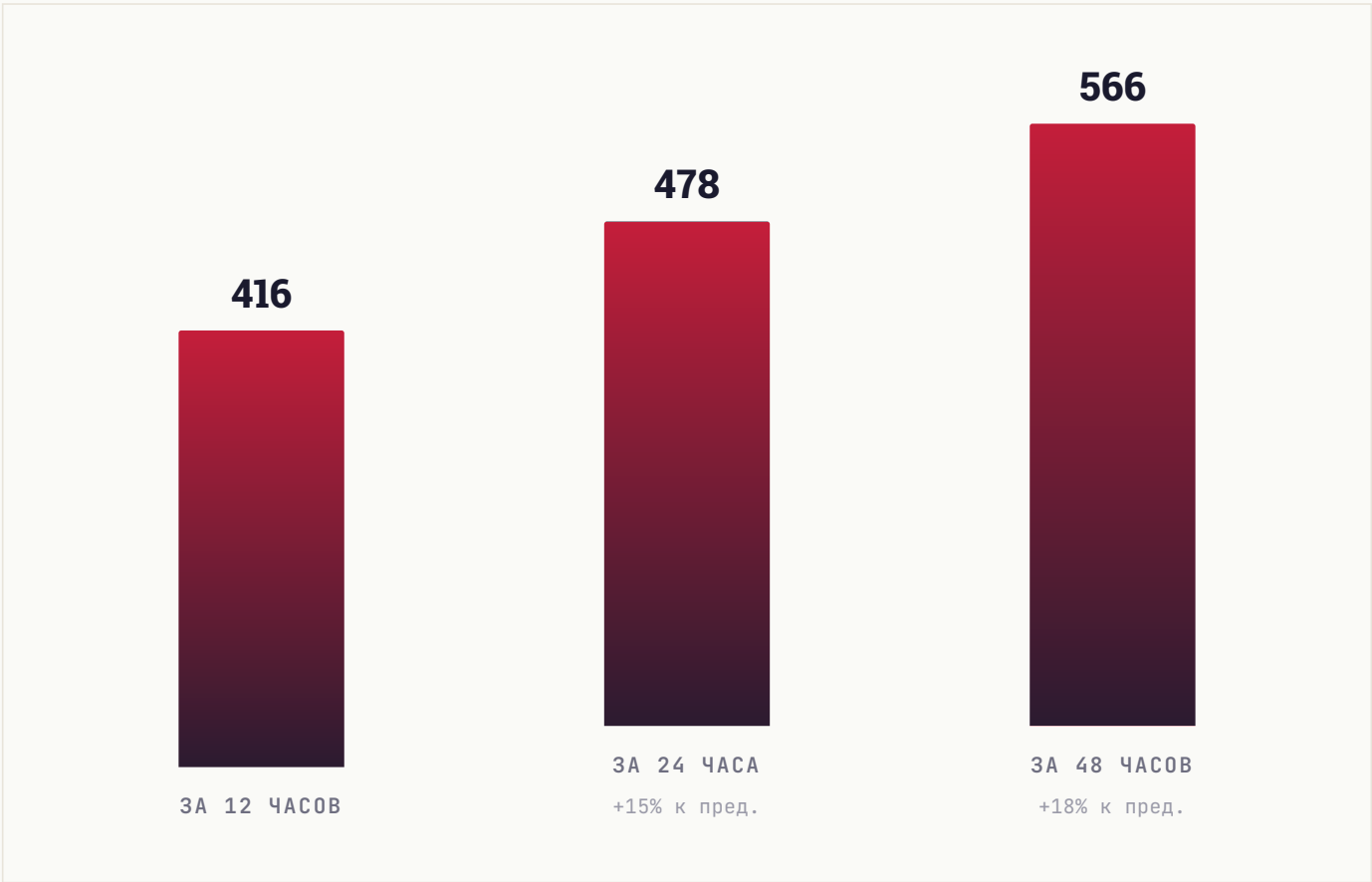
№1 16.09 · 18:11 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 1 999 РЕП. 3	РЕАКЦ. 25 ER 44.0%
№2 16.09 · 18:12 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 1 999 РЕП. 2	РЕАКЦ. 25 ER 44.0%
№3 16.09 · 07:44 ВИДЕО Что делать если «не идет» крайнее сгибание после операции на плечевом суставе? Биомеханически крайнее сгибание это сочетание  наружной...	ПРОСМ. 1 956 РЕП. 18	РЕАКЦ. 42 ER 43.1%

№4 25.09 · 07:04 ТЕКСТ Гайд от VALD по дизайну тренировочных программ 🔥	ПРОСМ. 1 535 РЕП. 63	РЕАКЦ. 41 ER 33.8%
№5 14.09 · 17:40 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 1 411 РЕП. 1	РЕАКЦ. 25 ER 31.1%
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3		
↓ 30.09 · 05:20 ФОТО (пост без подписи — фото)	ПРОСМ. 1 164 РЕП. 4	РЕАКЦ. 5 ER 25.6%
↓ 01.10 · 06:02 ФОТО ДОСТУПНО ДЛЯ ЗАКАЗА 🧑 353 страницы, pdf, печать и загрузка разрешены 10 тестов физподготовки, протоколы и нормативы Более 100 примеров...	ПРОСМ. 1 005 РЕП. 19	РЕАКЦ. 15 ER 22.1%
↓ 01.10 · 06:02 ТЕКСТ Супер-качественный перевод от моего коллеги Александра Булахова ⬇	ПРОСМ. 936 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 20.6%

— РАЗДЕЛ 03 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

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



— РАЗДЕЛ 04 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **6**, а канал за это время прибавил **434** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	2	2	49
Март 2026	0	0	97
Февраль 2026	0	0	53
Январь 2026	2	2	70
Декабрь 2025	1	1	88
Ноябрь 2025	1	1	77

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
6	6	434

РАЗДЕЛ 05 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

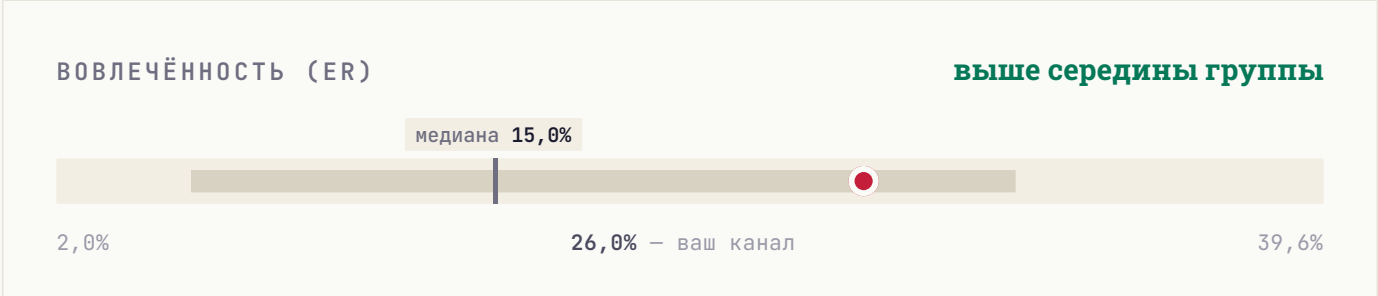
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **246 каналов** категории «Медицина» от 1 тыс. до 14 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#186/246

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 186 из 246 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:
средний охват / пост и вовлечённость.

— РАЗДЕЛ 06 · 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 4.6 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 21:00 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
----	-------------------------------	---
