

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Pro Fizikl



@pro_fizikl

🔥 Результаты и отзывы участников Физикл 🔥 Развеиваем твои сомнения реальными кейсами участников проекта. Узнать больше о проекте Physical Transformation:...

ПОДПИСЧИКИ

2 933

-25 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

12.0%

за сутки **3.8%**

ОХВАТ/ПОСТ

340

рекл. охват **112/24ч**

— 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

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 2 933 —	👁️ охват поста 11.59% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 340 медиана 329 · 26 дней	📅 постов/нед. 4.8 за период
📈 тренд 7д -1.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 1.4 всего 25 реакц., 17 реп., 0 комм.	📄 длина поста 295 зн. медиана 25 · 26 дней	★ постов в анализе 18 26 дней
📈 рекл. охват 112 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -25 за последний месяц	📄 цитируемость 30 индекс цитирования · 88 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 6 лет 10 месяцев создан 26.10.2019

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Pro Fizikl» — 2 933 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 340 человек (12% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 5 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 10–16 августа охваты стабильны (-1.2% к неделе 3–9 августа).

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 18 постам за 26 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (16/18 постов).
- 03 Средняя длина поста — 295 знаков (медиана 25).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (438 в среднем у топа vs 239 у худших) — среди 18 постов за 26 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 01.08 · 10:45 ФОТО #результаты	ПРОСМ. 454 РЕП. 1	РЕАКЦ. 4 ER 15.5%
№2 14.08 · 14:01 ФОТО Мы запускаем программу амбассадорства Физикл Клуба! ♦ Клуб — это не просто подписка на приложение для подсчёта калорий. Это формат, в...	ПРОСМ. 436 РЕП. 1	РЕАКЦ. — ER 14.9%
№3 01.08 · 10:34 ФОТО #результаты	ПРОСМ. 425 РЕП. 1	РЕАКЦ. 3 ER 14.5%

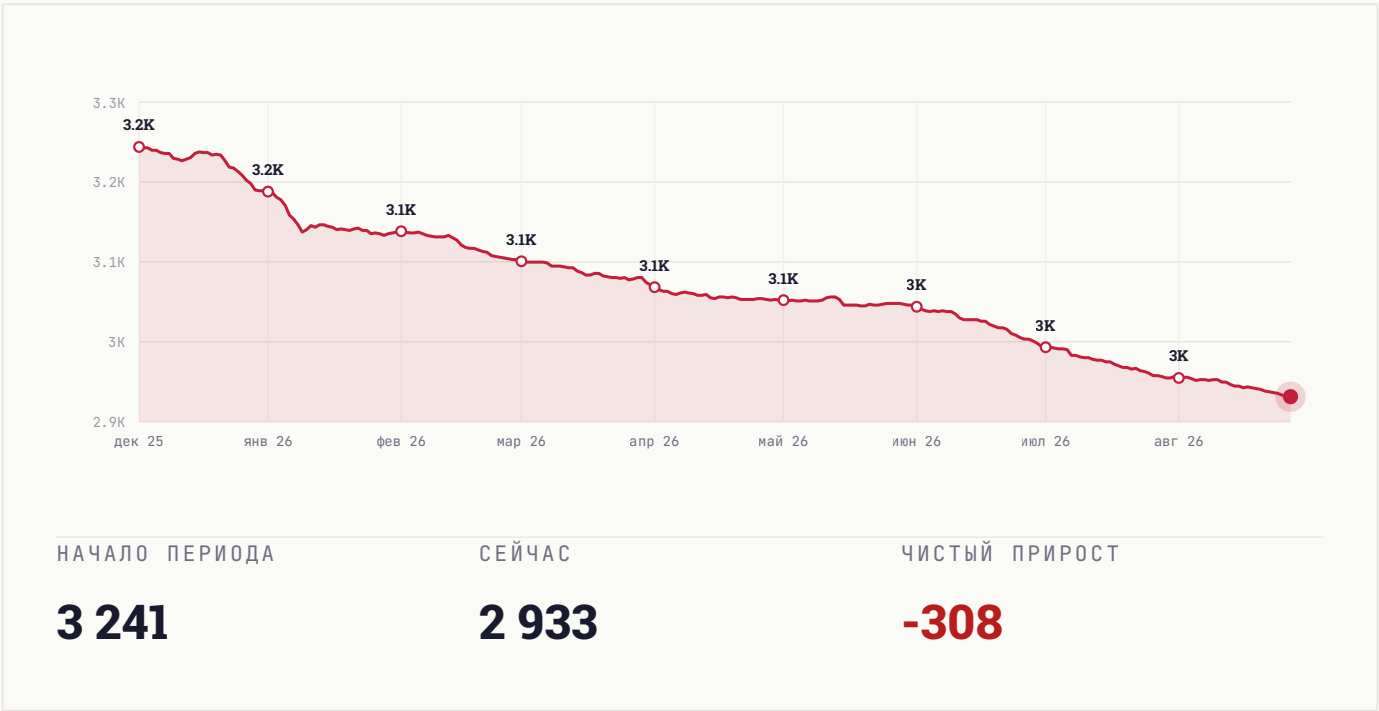
№4 28.07 · 11:01 ФОТО #отзывы #дисциплина #юмор	ПРОСМ. 424 РЕП. 1	РЕАКЦ. — ER 14.5%
№5 28.07 · 10:04 ФОТО #результаты	ПРОСМ. 412 РЕП. 1	РЕАКЦ. 2 ER 14.0%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3		
↓ 11.08 · 13:59 ФОТО #результаты	ПРОСМ. 284 РЕП. 1	РЕАКЦ. 1 ER 9.7%
↓ 21.08 · 12:35 ФОТО #результаты	ПРОСМ. 243 РЕП. 1	РЕАКЦ. 2 ER 8.3%
↓ 23.08 · 13:19 ФОТО Ребята и девчата, неужели в нас пропал дух авантюризма? Когда мы перестали делать простые маленькие вещи, например... Хвастаться тем, как...	ПРОСМ. 192 РЕП. 2	РЕАКЦ. — ER 6.5%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

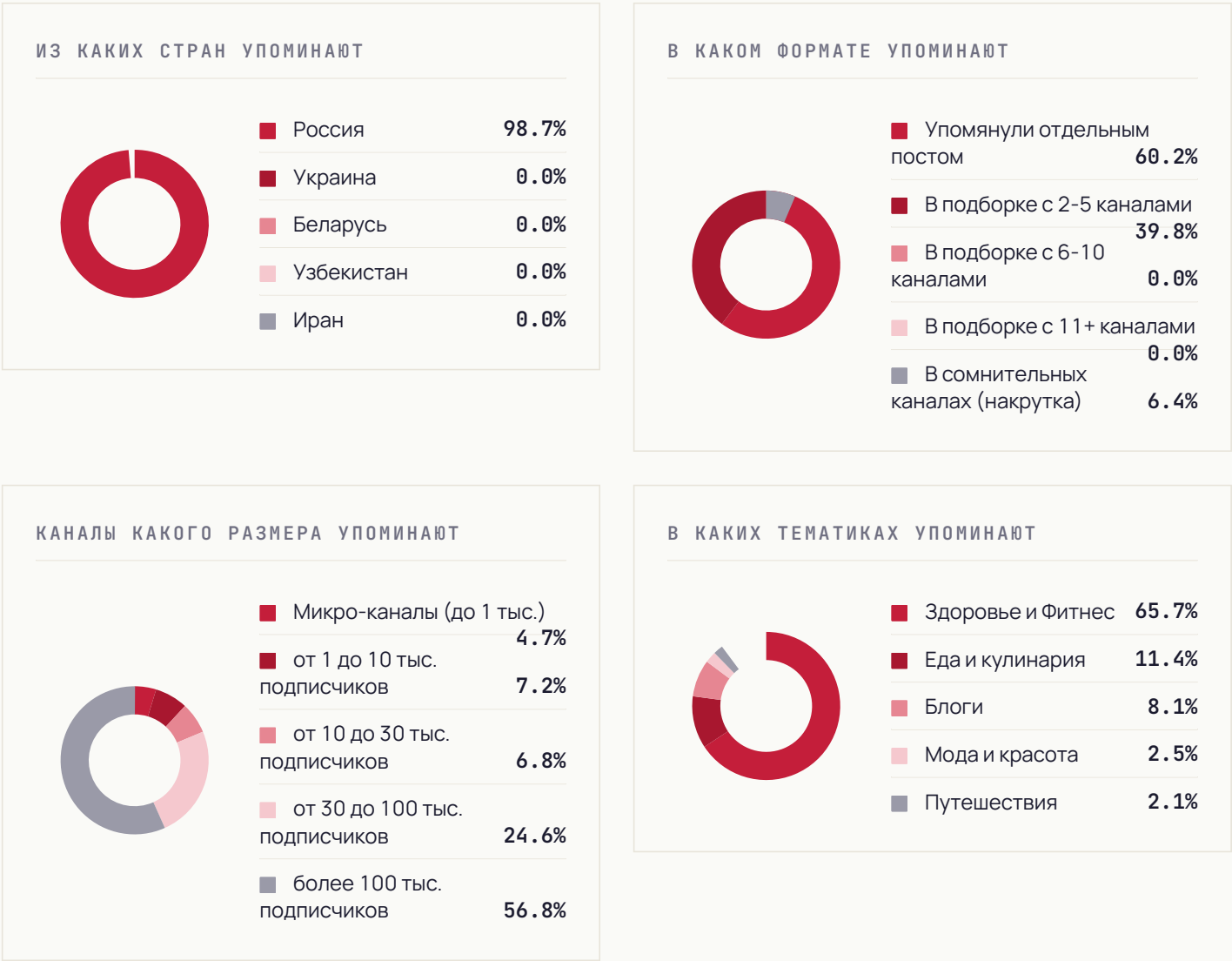
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

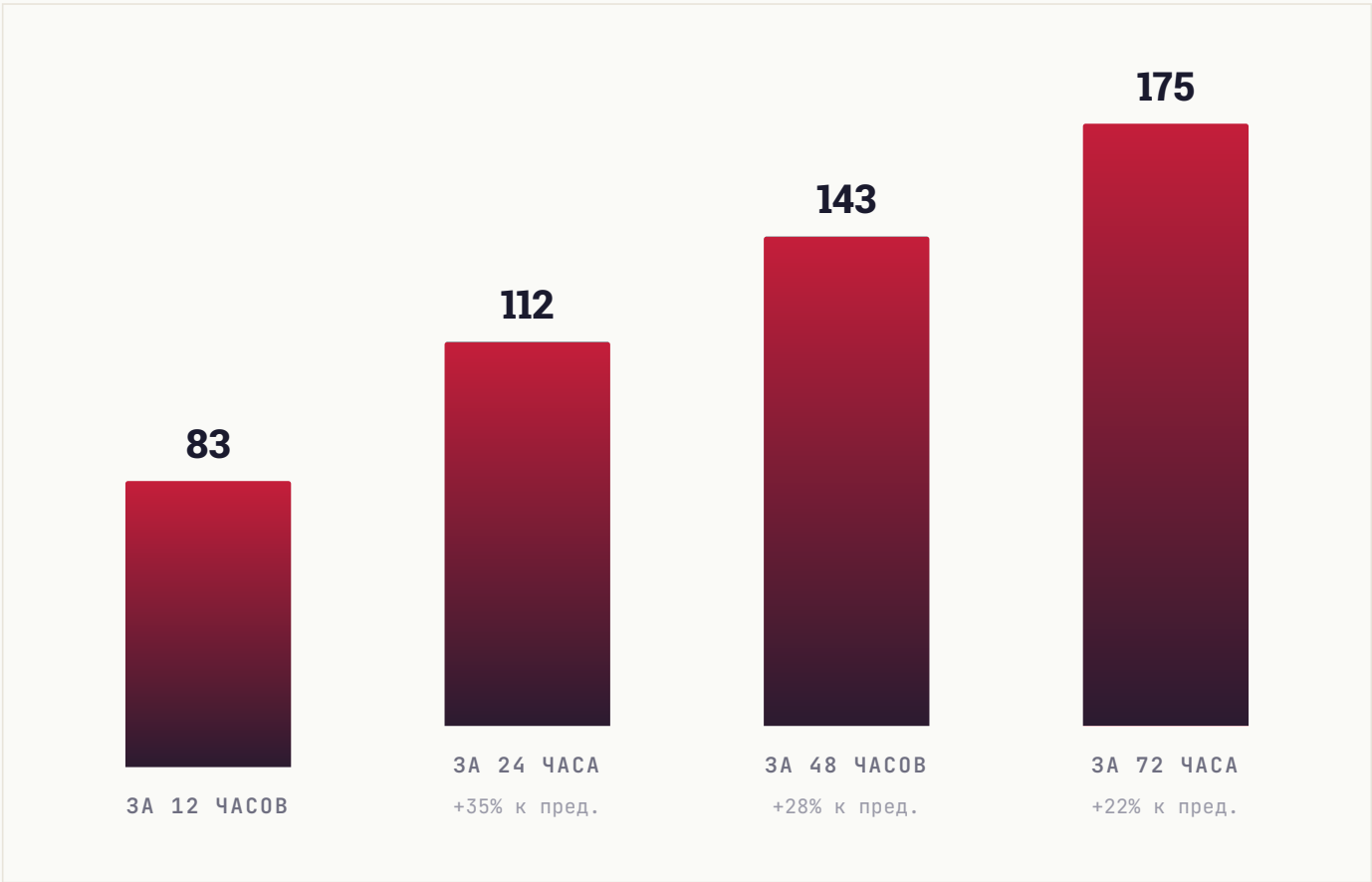
Индекс цитирования **30** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **88** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ВК Виктор Козлов Гипертрофия: наука и практика	6.3K
SP SPO _{RT} _I_ _{TO} _{RT}	4.5K
LG Let's get physical	4.2K
ОЗ Олег Зингилевский	4K
ОП Оля, покажи!	3.8K
PF Pro Fizikl Вы	2.9K
ПВ Прекрасное вне тела	613

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (6-е место из 7). Крупнее — 5 каналов (лидер: Виктор Козлов | Гипертрофия: наука и практика, 6.3K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 1 канал, для них вы уже партнёр-лидер.

— 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 **8**, а канал за это время прибавил **36** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц	
Февраль 2026	1	1	4	
Январь 2026	3	2	20	
Декабрь 2025	0	0	12	
Ноябрь 2025	2	2	0	
Октябрь 2025	0	0	0	
Сентябрь 2025	2	1	0	

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
8	6	36

— 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 4.8 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в суббота

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

**объём под
задачу**

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