ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала doc.boost Маргарита Шатилова



@ritaki_shat

Канал о тазовом дне и коучинге Правила: 1. Полезную информацию можно искать с помощью поиска в канале. 2. Если это лень делать - записывайтесь на консультацию, я сама все расскажу....

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
5 084	14.0%	701
+295 за месяц	за сутки 10.7%	рекл. охват 543/24ч

— 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 «Здоровье и Фитнес»

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 **5 084** —	ОХВАТ ПОСТА **13.79%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **701** медиана 705 · 29 дней	ПОСТОВ/НЕД. **36.5** за период
ТРЕНД 7Д **+2.8%** vs предыдущая неделя	РЕАКЦ./ПОСТ **41.2** всего 6 310 реакц., 395 реп., 378 комм.	ДЛИНА ПОСТА **357 зн.** медиана 242 · 29 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **153** 29 дней
РЕКЛ. ОХВАТ **543** среднее за 24ч	ОТТОК / МЕСЯЦ **+295** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **7** индекс цитирования · 31 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **8 лет 11 месяцев** создан 10.11.2017

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «doc.boost Маргарита Шатилова» — 5 084 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 701 человек (14% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 36 постов в неделю (~5 в день) — активный режим публикаций. За неделю 5–11 октября охваты стабильны (+2.8% к неделе 28 сентября – 4 октября).

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 **153** постам за 29 дней.

02 Доминирующий формат — **Фото** (90/153 постов).

03 Средняя длина поста — **357** знаков (медиана 242).

04 Пик активности аудитории — **суббота**, 17:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 1 раз** больше просмотров, чем самые слабые (848 в среднем у топа vs 631 у худших) — среди 153 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 24.09 · 06:41 ВИДЕО

Мои пациенты не приходят ко мне с запросом на плоский живот, круглую попу или ровную спину. Они приходят с желанием убрать постоянную боль...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
854	63	3	16.8%

№2 23.09 · 19:45 ТЕКСТ

Подключаю новую платёжную систему, она требует указать актуальные цены на услуги. Так что делаю, заодно и вам напоминаю: 1. Разовая...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
851	28	—	16.7%

№3 23.09 · 18:23 ФОТО

Уехала сегодня с фермы до заката, поэтому вот вид неба на юго-востоке на закате дня.

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
839	30	1	16.5%

№4 28.09 · 10:39 ВИДЕО

Диафрагма и тазовое дно работают синхронно. Чтобы тазовое дно нормально сокращалось и расслаблялось, необходимо, чтобы диафрагма так же…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
831	49
РЕП.	ER
25	16.3%

№5 09.10 · 12:17 ФОТО

Вот так нудные и ужасные дыхательные упражнения (сама их терпеть не могу), могут в моменте уменьшить тазовую боль. Обожаю такой приятный…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
831	24
РЕП.	ER
2	16.3%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 01.10 · 08:31 ВИДЕО

При большом желании по мере работы можно использовать вибраторы все большего диаметра, но я в этом особого смысла не вижу - маленький…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
642	30
РЕП.	ER
6	12.6%

↓ 07.10 · 13:24 ВИДЕО

Что это за взрослая девушка шагает 😍 Чтобы вы понимали, сегодня Аню верхом на Ваське перепутали со мной 🙈

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
631	37
РЕП.	ER
1	12.4%

↓ 15.10 · 18:45 ТЕКСТ

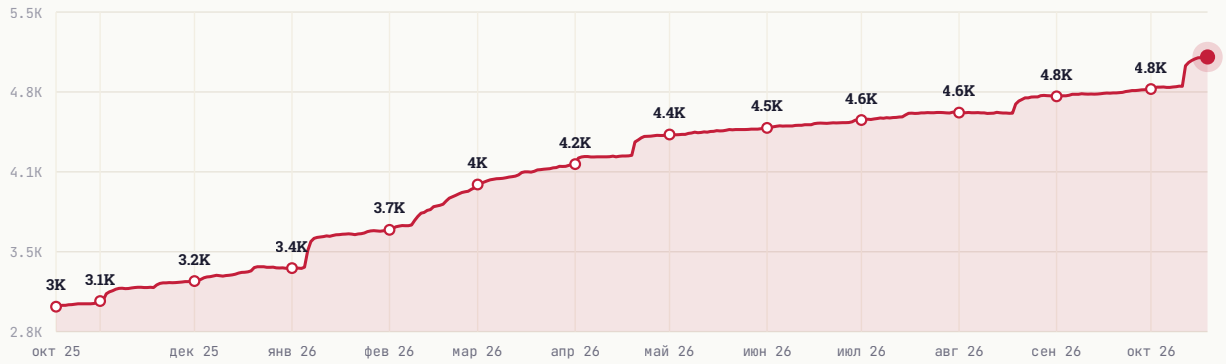
Горжусь собой. Приехала с работы поздно. После приемов - ответы пациентам на сопровождении. По четвергам я прямо надолго пропадаю, так…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
621	56
РЕП.	ER
—	12.2%

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.



НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
3 035	5 084	+2 049

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

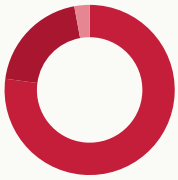
Индекс цитирования **7** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **31** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



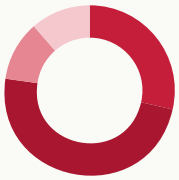
Россия	97.1%
Украина	0.0%
Беларусь	0.0%
Узбекистан	0.0%
Иран	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



Упомянули отдельным постом	77.1%
В подборке с 2-5 каналами	20.0%
В подборке с 6-10 каналами	2.9%
В подборке с 11+ каналами	0.0%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	28.6%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	48.6%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	11.4%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	11.4%
более 100 тыс. подписчиков	0.0%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

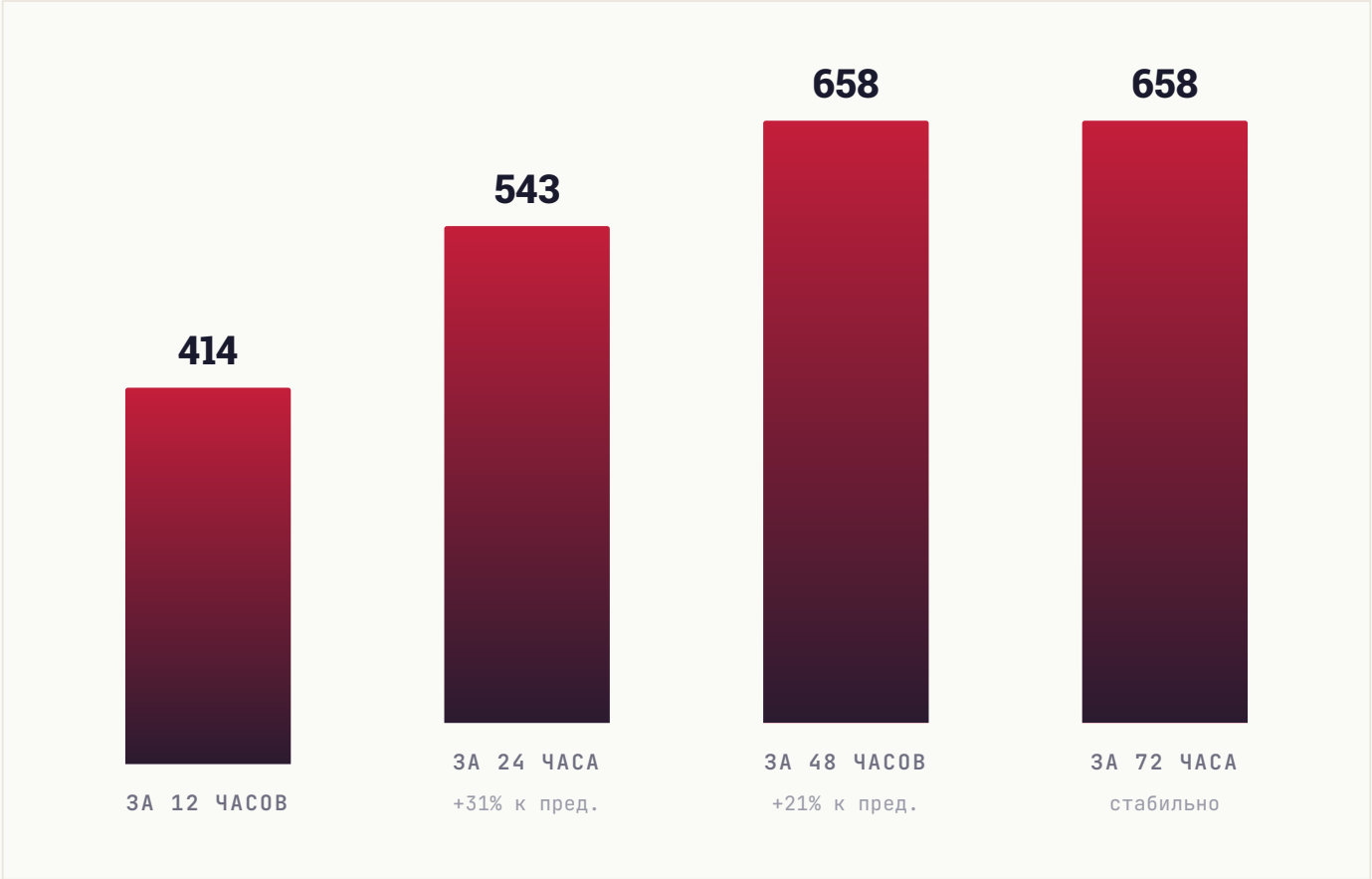


Психология	34.3%
Медицина	20.0%
Здоровье и Фитнес	17.1%
Семья и дети	14.3%
Бизнес и стартапы	2.9%

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
ПЖ **Плоский живот за 20 минут**	16.6K
АК **Александра Кибзий. Пилатес. Функциональные тренировки. Анатомия**	16.4K
АК **АКУШЕРСТВО КЛУБ**	11.1K
СК **Сообщество классных мам. Поддержка грудного вскармливания.**	6.8K
АМ **AMAMC**	6K
DM **doc.boost Маргарита Шатилова** ВЫ	5.1K
ОМ **Осокина Марина**	4.5K
АМ **А Медклиник**	2.5K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (6-е место из 8). Крупнее — 5 каналов (лидер: **Плоский живот за 20 минут**, 16.6K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 2 канала, 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 **1**, а канал за это время прибавил **1 440** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	0	0	**255**
Март 2026	0	0	**194**
Февраль 2026	1	1	**351**
Январь 2026	0	0	**327**
Декабрь 2025	0	0	**130**
Ноябрь 2025	0	0	**183**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
1	**6**	**1 440**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **146 каналов** категории «**Здоровье и Фитнес**» от 2 тыс. до 15 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

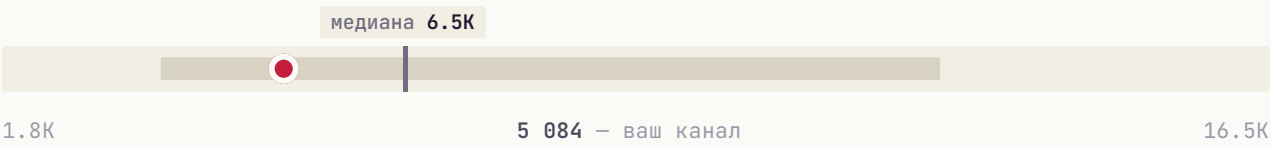
#103 /146

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 103 из 146 каналов сопоставимого размера

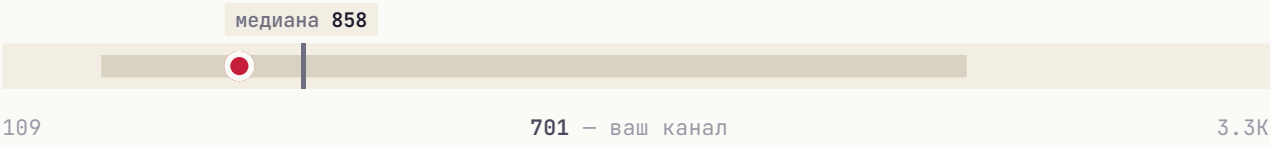
ПОДПИСЧИКИ

в пределах группы, ниже середины



СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

в пределах группы, ниже середины

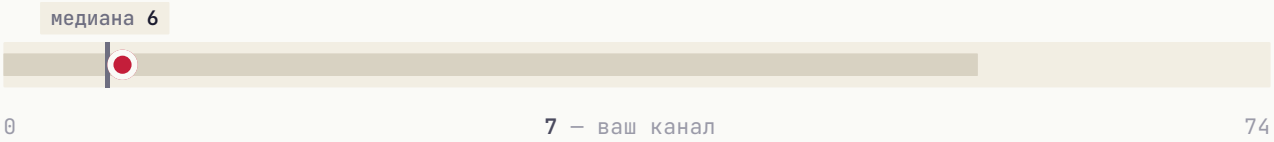


ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

выше середины группы



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ **выше середины группы**



Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям: **вовлечённость** и **индекс цитирования**.

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 суббота

В этот день и в 17:00 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). PromtPress 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 PromtPress?

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.promtpress.com/register
02	**Связаться с менеджером**	t.me/PromtPress_manager

© 2026 · HELLO@PROMTPRESS.COM