

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Artem Shirokov



@shirokovar

По деловым предложениям, а также за приобретением
тренировочных программ по стритлифтингу писать
@IvanPetrovich_admin

ПОДПИСЧИКИ

18 900

-15 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

41.0%

за сутки 14.4%

ОХВАТ/ПОСТ

7.5K

рекл. охват 2.7K/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 18 900 —	👁️ охват подписчиков 39.49% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 7.5K медиана 7.6K · 27 дней	📅 постов/нед. 3.6 за период
📈 тренд 7д -25.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 198.9 всего 2 785 реакц., 349 реп., 89 комм.	📄 длина поста 209 зн. медиана 55 · 27 дней	★ постов в анализе 14 27 дней
📈 рекл. охват 2.7K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -15 за последний месяц	📄 цитируемость 4 индекс цитирования · 18 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 3 месяца создан 11.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Artem Shirokov» — 18 900 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 7.5K человек (39% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 4 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 22–28 июня охваты просели на -25.2% к неделе 15–21 июня — 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 14 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (10/14 постов).
- 03 Средняя длина поста — 209 знаков (медиана 55).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 19:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (10К в среднем у топа vs 6.1К у худших) — среди 14 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

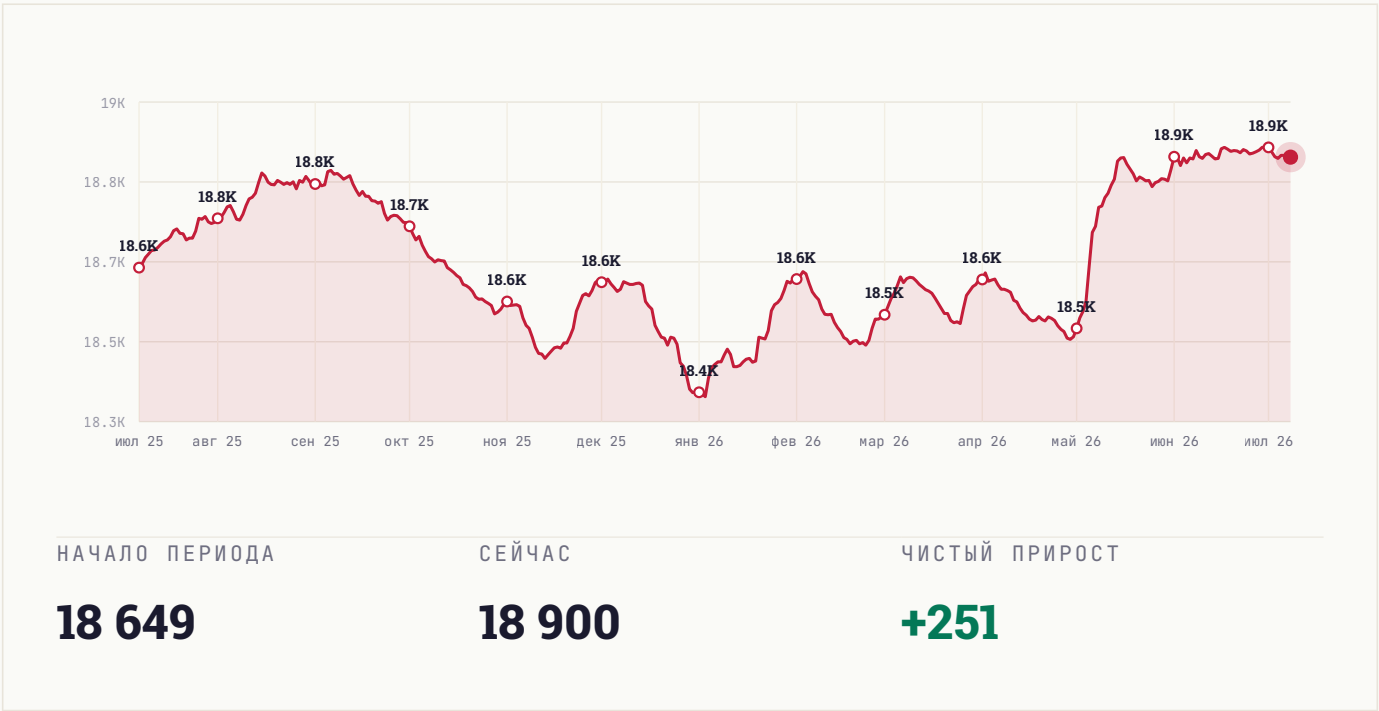
№1 18.06 · 16:56 ВИДЕО Давненько не практиковался в подполе	ПРОСМ. 10 651 РЕП. 25	РЕАКЦ. 220 ER 56.4%
№2 12.06 · 09:35 ВИДЕО #Feedback по программе нулевого уровня	ПРОСМ. 9 996 РЕП. 14	РЕАКЦ. 150 ER 52.9%
№3 09.06 · 13:15 ВИДЕО Охота на интенсивность для поддержания целостности структуры через реализацию её функции.	ПРОСМ. 9 401 РЕП. 34	РЕАКЦ. 250 ER 49.7%

№416.06 · 14:39 ВИДЕО #Feedback по программе нулевого уровня	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	9 340	99
	РЕП.	ER
	9	49.4%
№515.06 · 08:33 ВИДЕО Реальность как то, что мы способны различить Человек живёт не в той реальности, которая существует объективно — а в той, которую способен...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	9 315	224
	РЕП.	ER
	96	49.3%
ХУДШИЕ 3		
↓ 25.06 · 09:21 ВИДЕО Объемный блок продолжается. Сегодня 90 на 5	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	6 391	165
	РЕП.	ER
	16	33.8%
↓ 02.07 · 20:26 ФОТО Валя пустил корни, вдохнув природного вайба; Тарас показывает на практике, что настоящему философу борьба не чужда. Никита, в свою...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	5 965	371
	РЕП.	ER
	21	31.6%
↓ 02.07 · 13:23 ВИДЕО Примерно 5 тренировок ОАР дали приятный бонус в виде личного рекорда +15kg с фиксацией. Вчерашнее синглы: Dips 150kg x1 Pull ups 95kg x1...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	5 934	180
	РЕП.	ER
	22	31.4%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

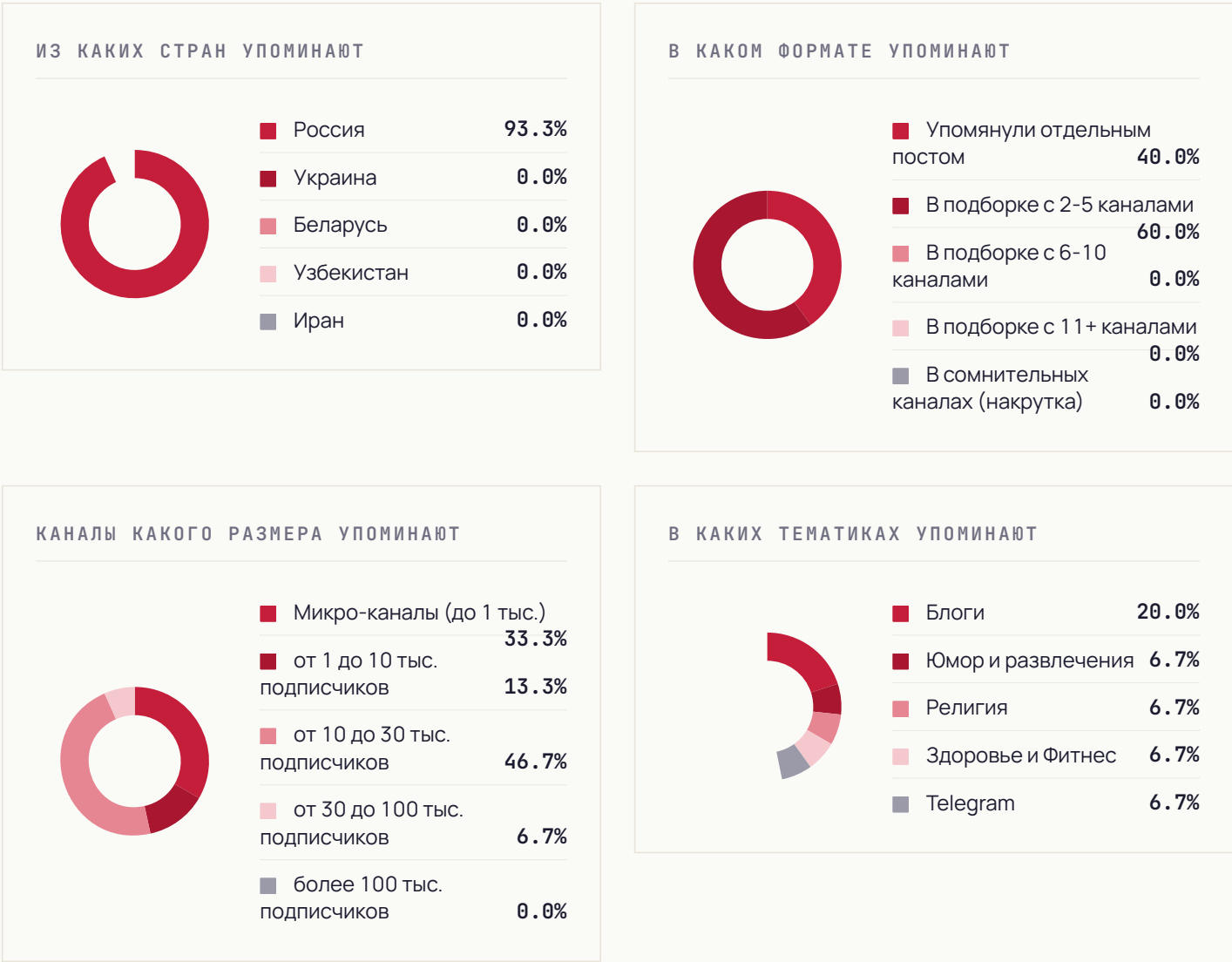
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

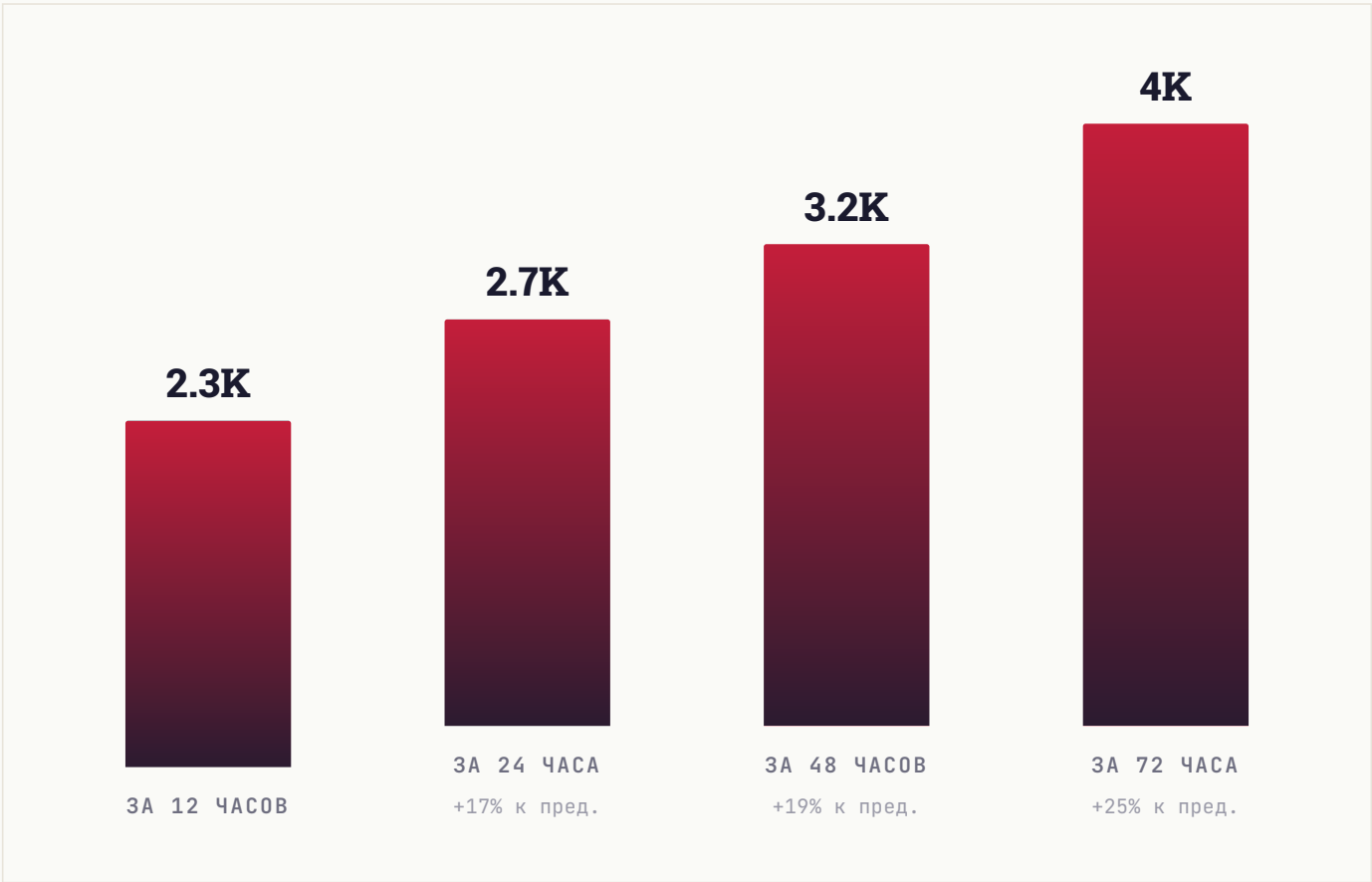
Индекс цитирования 4 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **18** разных каналов.



— 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
КЗ Контрольная закупка	766.3K
БИ Биохамеры	581.9K
БИ Биохакинг	532.6K
SL Sport Life	524.2K
ВН Вечность на Тибете	493.1K
НТ Наше тело	480.9K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	477K
БЗ Будем здоровы	447.7K
ЗЕ Здоровая еда	416.8K
ДЗ Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	413.5K
AS Artem Shirokov ВЫ	18.9K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Контрольная закупка (766.3K), медиана топ-97: 154.7K. Первая цель — войти в топ-97 через системную работу с трафиком и контентом.

РАЗДЕЛ 07 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

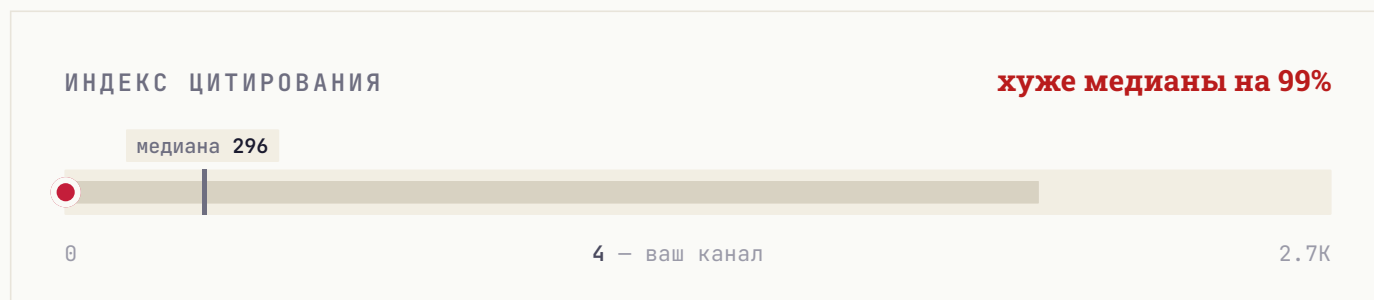
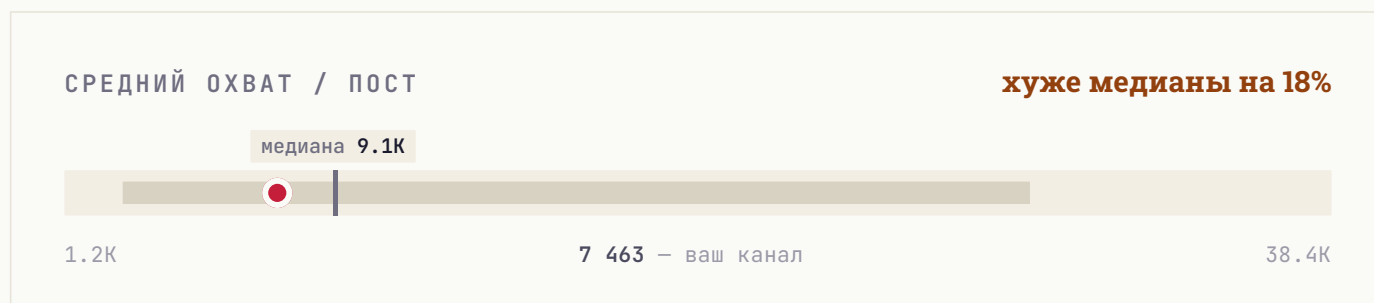
Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **2**, они привели **881** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	0	0	324
Декабрь 2025	1	1	52
Ноябрь 2025	1	1	194
Октябрь 2025	0	0	36
Сентябрь 2025	0	0	78
Август 2025	0	0	197

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
2	6	881

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (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.



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

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в четверг

В этот день и в 19:00 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

**+1000-3000
подп.**

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 — 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
----	-------------------------------	---
