

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Павел Тулюпа



@tulupavel_fit

Подобрать эффективную программу тренировок <https://clck.ru/3LRiq6>
tulupavel.ru - записаться на индивидуальный проект TFA
@tulupavel_sup - официальный отдел @tulupavel_fits

ПОДПИСЧИКИ

71 046

+45 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

24.0%

за сутки 9.8%

ОХВАТ/ПОСТ

16.9K

рекл. охват 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 71 046 —	👁️ охват подписчиков 23.79% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 16.9K медиана 17.5K · 29 дней	📅 постов/нед. 5.3 за период
📈 тренд 7д -17.9% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 448.8 всего 9 874 реакц., 1 742 реп., 471 комм.	📄 длина поста 590 зн. медиана 670 · 29 дней	★ постов в анализе 22 29 дней
📈 рекл. охват 7K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +45 за последний месяц	📄 цитируемость 3 индекс цитирования · 36 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 4 месяца создан 04.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Павел Тулюпа» — 71 046 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 16.9K человек (24% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 5 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 22–28 июня охваты просели на -17.9% 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 22 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (11/22 постов).
- 03 Средняя длина поста — 590 знаков (медиана 670).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 07:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (23.8K в среднем у топа vs 11.7K у худших) — среди 22 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 08.06 · 04:01 ФОТО Самый эффективный метод избавиться от лишнего жира и качественно набрать мышечную массу Друзья, я с классной новостью — в июле стартует 8...	ПРОСМ. 24 682 РЕП. 16	РЕАКЦ. 86 ER 34.7%
№2 18.06 · 09:04 ФОТО Понятно...	ПРОСМ. 23 568 РЕП. 35	РЕАКЦ. 444 ER 33.2%
№3 17.06 · 11:45 ФОТО Хватит ср@ть просто так, ты теряешь время в пустую в туалете! Это 60 часов в год! Ладно, если без приколов и байтов заголовков, это...	ПРОСМ. 23 295 РЕП. 170	РЕАКЦ. 637 ER 32.8%

№4 10.06 · 06:10 ОПРОС видел мельком, что кто-то в комменты писал "Это не Павел пишет посты, он так не говорит и не матерится!". Моя МВДшная старая прошивка...	ПРОСМ. 20 312 РЕП. 7	РЕАКЦ. 716 ER 28.6%
№5 16.06 · 11:37 ФОТО Как сделать фигуру лучше, чем до беременности, в период застолий и праздников Думаю, история Татьяны знакома многим: вы хотите привести...	ПРОСМ. 20 174 РЕП. 21	РЕАКЦ. 103 ER 28.4%

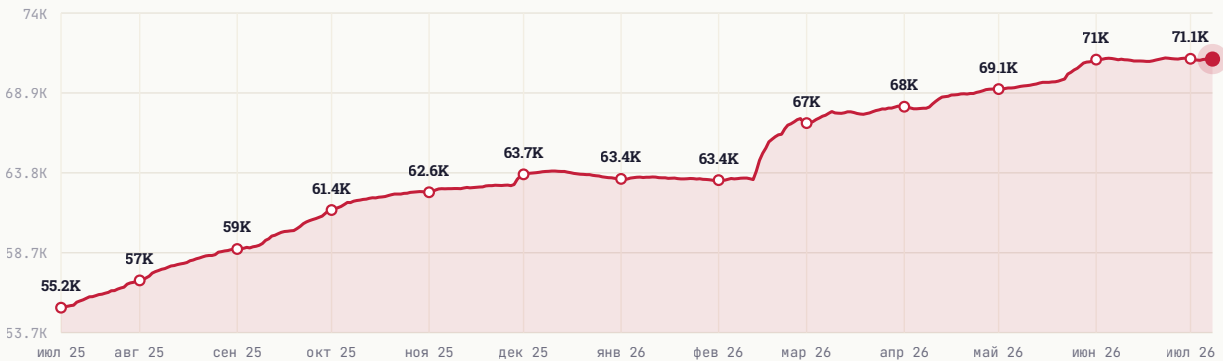
ХУДШИЕ 3

↓ 04.07 · 07:00 ВИДЕО Итак, кто ответил вариант № 1 - угадал) Наталья - победитель внутренней голосовалки нашей внутри ТФА. Коротко ее история и интересные...	ПРОСМ. 12 159 РЕП. 6	РЕАКЦ. 104 ER 17.1%
↓ 02.07 · 10:27 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 11 839 РЕП. 1	РЕАКЦ. 75 ER 16.7%
↓ 03.07 · 13:49 ВИДЕО Как правильно тренировать плечи и разные их части (простая инструкция)	ПРОСМ. 11 193 РЕП. 172	РЕАКЦ. 388 ER 15.8%

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

55 247

СЕЙЧАС

71 046

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+15 799

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

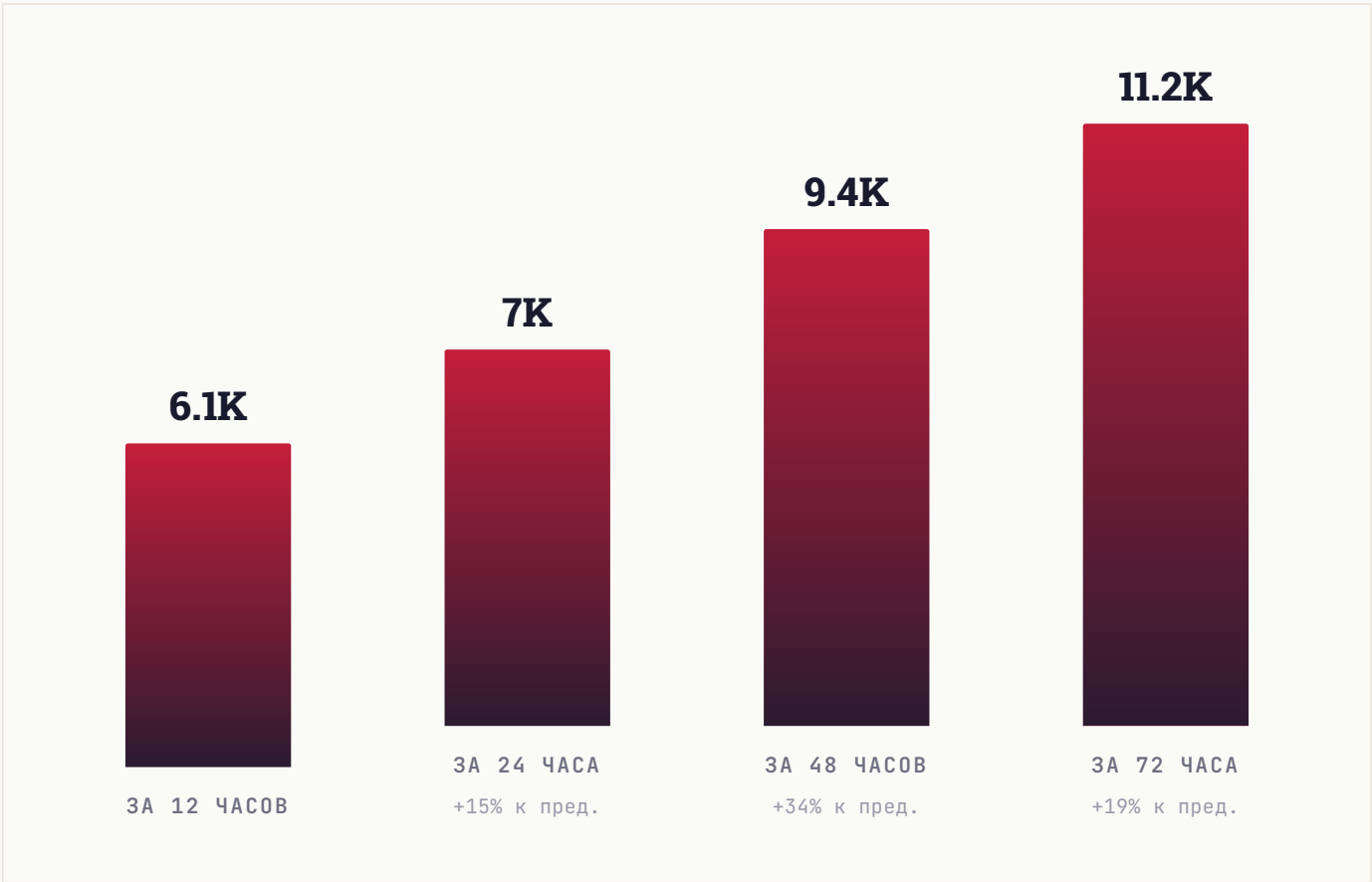
Индекс цитирования **3** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **36** разных каналов.



— 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

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 Биохакеры	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
ПТ Павел Тулюпа ВЫ	71K

| 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

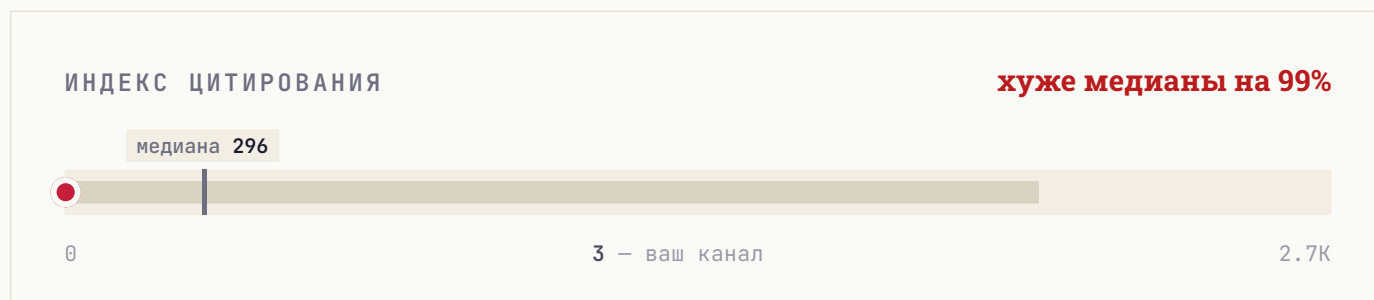
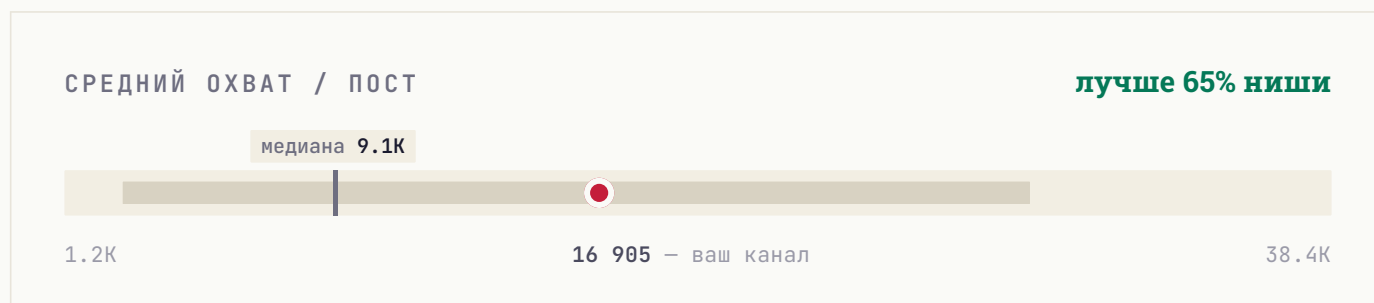
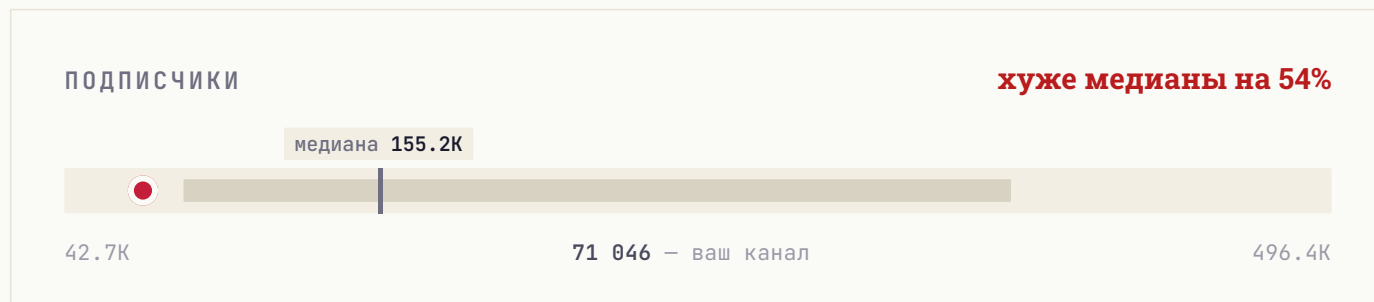
Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **12**, они привели **7 438** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	0	0	236
Декабрь 2025	1	1	321
Ноябрь 2025	2	2	1 129
Октябрь 2025	3	3	1 231
Сентябрь 2025	1	1	2 487
Август 2025	5	5	2 034

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
12	6	7 438

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

Главный пост недели — в понедельник

В этот день и в 07:00 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

**+1000-3000
подп.**

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