ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала UOM



@uom_education

https://clck.ru/3CWbA4 Канал от команды Университета Образовательной медицины: о том, как восстанавливать и сохранять физическое и ментальное здоровье. Доступно, без воды, основываясь на...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
16 452	**4.0%**	**607**
+6 за месяц	за сутки 2.3%	рекл. охват 384/24ч

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 **16 452** —	ОХВАТ ПОСТА **3.69%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **607** медиана 613 · 29 дней	ПОСТОВ/НЕД. **13.2** за период
ТРЕНД 7Д **+8.2%** vs предыдущая неделя	РЕАКЦ./ПОСТ **3.2** всего 181 реакц., 293 реп., 26 комм.	ДЛИНА ПОСТА **724 зн.** медиана 780 · 29 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **56** 29 дней
РЕКЛ. ОХВАТ **384** среднее за 24ч	ОТТОК / МЕСЯЦ **+6** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **69** индекс цитирования · 220 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **5 лет 15 дней** создан 06.10.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «УОМ» — 16 452 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 607 человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 13 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 5–11 октября охваты выросли на +8.2% к неделе 28 сентября – 4 октября — позитивная динамика.

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 **56** постам за 29 дней.

02 Доминирующий формат — **Фото** (35/56 постов).

03 Средняя длина поста — **724** знаков (медиана 780).

04 Пик активности аудитории — **четверг**, 11:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (889 в среднем у топа vs 440 у худших) — среди 56 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 01.10 · 08:04 ФОТО

Аутоиммунные заболевания перестали быть редкими. И это касается не только взрослых. С 1990 по 2021 год распространенность в мире выросла в…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
922	10	11	5.6%

№2 02.10 · 07:24 ФОТО

Почему запрещать себе сладкое бесполезно? Мозг использует быстрые углеводы как источник энергии и как способ получить удовольствие. Когда…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
914	6	24	5.6%

№3 30.09 · 12:27 ФОТО

Салаты, курица и никакого фастфуда. А вес — или растет (особенно в области живота заметно), или уходит, но возвращается снова. Проблема…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
832	8	6	5.1%

№4 05.10 · 06:19 ФОТО

Есть феномен, который в исследованиях называют «эмоциональным трудом» — когда человек постоянно отслеживает состояние близких и берет на…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
805	10
РЕП.	**ER**
10	4.9%

№5 07.10 · 10:02 ФОТО

Всегда ли жир на животе — это «высокий кортизол»? Клиенты нередко связывают увеличение живота со стрессом и сразу ищут способ «снизить…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
791	2
РЕП.	**ER**
5	4.8%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 28.09 · 08:28 ОПРОС

(пост без подписи — опрос)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
453	—
РЕП.	**ER**
—	2.8%

↓ 24.09 · 14:13 ТЕКСТ

▶️Я в интернете видела, как врач-гинеколог рассказывал о вреде калогена: якобы он, при попадании в организм, направляет все силы в то…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
440	1
РЕП.	**ER**
6	2.7%

↓ 28.09 · 08:28 ОПРОС

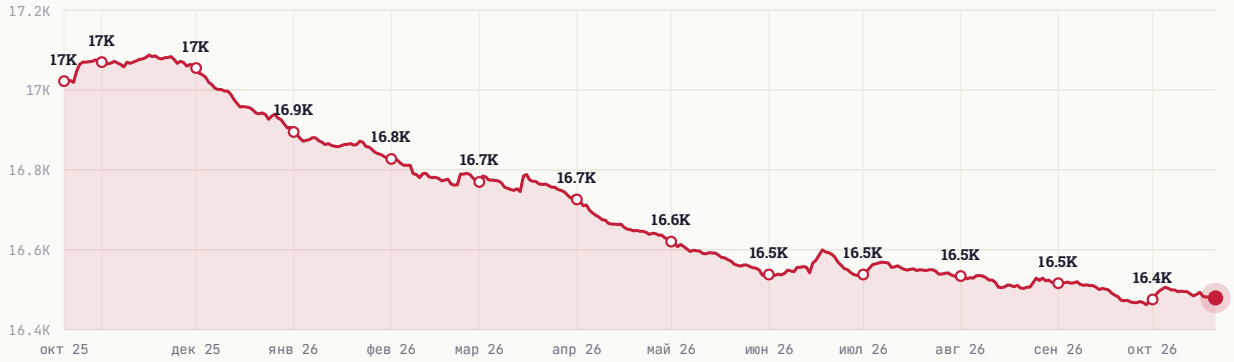
(пост без подписи — опрос)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
428	—
РЕП.	**ER**
—	2.6%

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
16 998	16 452	-546

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

Индекс цитирования **69** — 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 **220** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



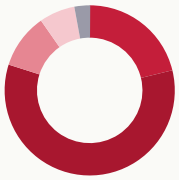
Россия	96.6%
Узбекистан	0.4%
Украина	0.0%
Беларусь	0.0%
Иран	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



Упомянули отдельным постом	81.4%
В подборке с 2-5 каналами	18.0%
В подборке с 6-10 каналами	0.6%
В подборке с 11+ каналами	0.0%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	21.2%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	58.7%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	10.4%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	6.8%
более 100 тыс. подписчиков	3.0%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

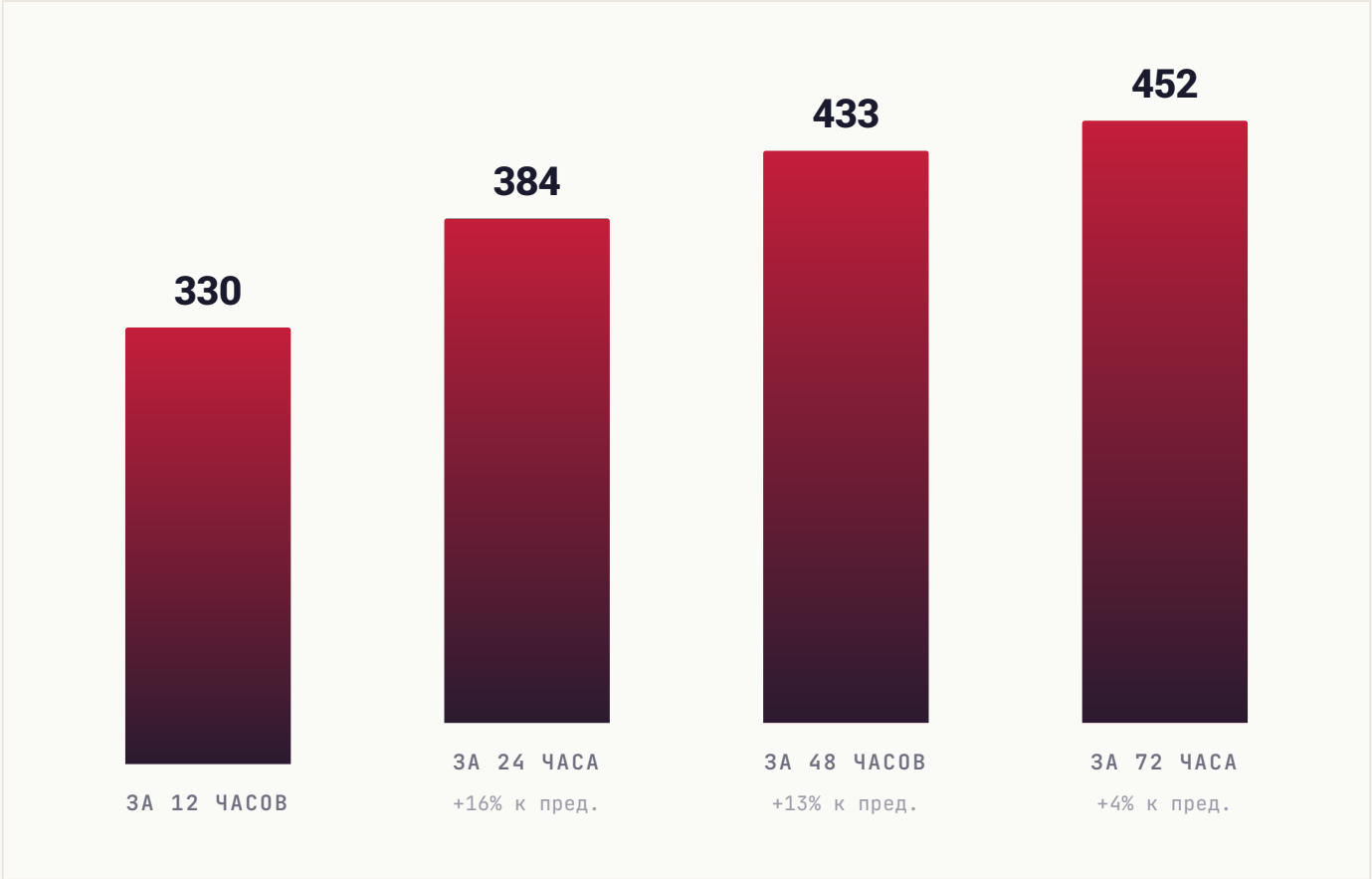


Здоровье и Фитнес	47.7%
Психология	10.8%
Еда и кулинария	6.8%
Семья и дети	6.1%
Медицина	5.9%

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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
УО **УОМ** ВЫ	16.5K
МЗ **Матрица здоровья | УОМ**	9.2K
PR **PreventEra**	8.7K
Я– **Я — health-коуч | УОМ**	7.8K
ДК **Доктор Королёв**	7.6K
GO **Gourmanistic**	4.9K
У| **УОМ | Микробиом**	4.1K
ЭП **Эра превентивной медицины**	3.4K
У| **УОМ | Just do eat**	3.2K
У| **УОМ | Детское здоровье**	2.8K
У| **УОМ | Психология**	1.7K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — самый крупный в подборке из 11 каналов. С остальными можно идти в кросс-промо как лидер ниши: вы даёте им больше охвата, чем получаете обратно, но закрепляете статус.

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 **14**, а канал за это время прибавил **225** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	3	3	**7**
Март 2026	4	4	**67**
Февраль 2026	2	1	**47**
Январь 2026	1	1	**30**
Декабрь 2025	2	2	**18**
Ноябрь 2025	2	2	**56**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
14	**6**	**225**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **189 каналов** категории «**Здоровье и Фитнес**» от 5 тыс. до 49 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#89 /189

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 89 из 189 каналов сопоставимого размера

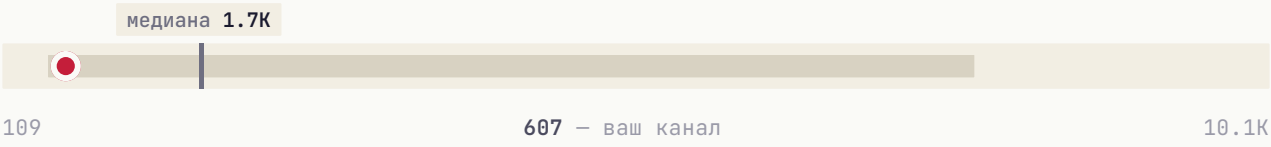
ПОДПИСЧИКИ

выше середины группы



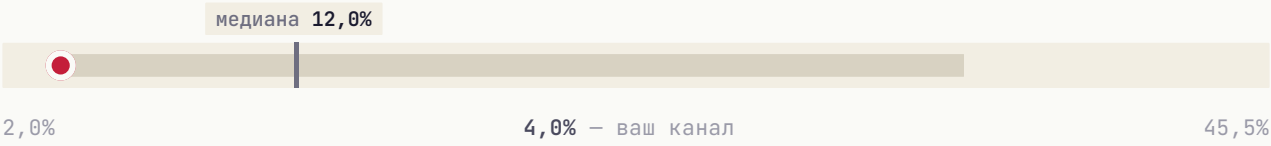
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

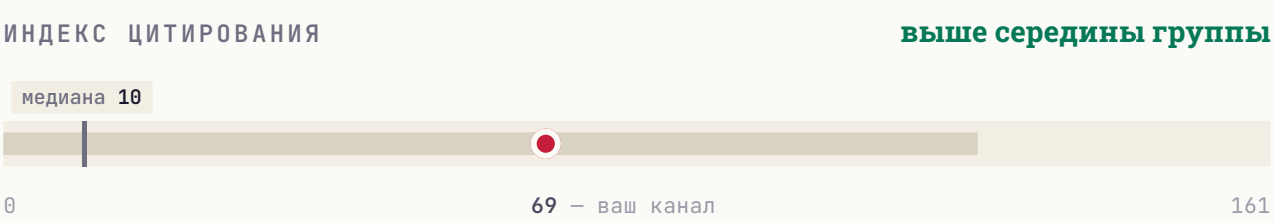
в пределах группы, ниже середины



ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

в пределах группы, ниже середины





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям: **подписчики** 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 четверг

В этот день и в 11:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

Лучшее окно для важного поста

02

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

03

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.69% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+3.3пп ER

04

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

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 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