

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала

## Владимир Мастеров



@vladimirmasterov

Здоровое Питание, ПП, Здоровье, Похудение, ЗОЖ

ПОДПИСЧИКИ

**28 811**

+1034 за месяц

ERR (% ВИДЯТ  
ПОСТЫ)

**35.0%**

за сутки 12.6%

ОХВАТ/ПОСТ

**10K**

рекл. охват 3.6K/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.

|                                                                              |                                                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>👤</div>подписчики</div> <div>28 811</div> <div>—</div>             | <div><div>👁️</div>охват подписчиков</div> <div>34.66%</div> <div>ср. % подписчиков видят пост</div>     | <div><div>👁️</div>просмотры/пост</div> <div>10К</div> <div>медиана 9.8К · 13 дней</div>                            | <div><div>📅</div>постов/нед.</div> <div>4.2</div> <div>за период</div>                        |
| <div><div>📈</div>тренд 7д</div> <div>—</div> <div>нет данных за период</div> | <div><div>❤️</div>реакц./пост</div> <div>236.5</div> <div>всего 1 892 реакц., 1 866 реп., 0 комм.</div> | <div><div>📄</div>длина поста</div> <div>487 зн.</div> <div>медиана 414 · 13 дней</div>                             | <div><div>☆</div>постов в анализе</div> <div>8</div> <div>13 дней</div>                       |
| <div><div>📈</div>рекл. охват</div> <div>3.6К</div> <div>среднее за 24ч</div> | <div><div>❤️</div>отток / месяц</div> <div>+1034</div> <div>за последний месяц</div>                    | <div><div>📄</div>цитируемость</div> <div>6</div> <div>индекс цитирования · 62 каналов упомянули за всё время</div> | <div><div>📅</div>возраст канала</div> <div>4 года 3 месяца</div> <div>создан 12.03.2022</div> |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Владимир Мастеров» — 28 811 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 10К человек (35% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 4 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации.

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 8 постам за 13 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (6/8 постов).
- 03 Средняя длина поста — 487 знаков (медиана 414).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 15:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (12.1K в среднем у топа vs 8.1K у худших) — среди 8 постов за 13 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                                           |                                                      |                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <div><div>№1</div><div>21.06 · 12:57</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Название: Трихинеллёз и меры борьбы с ним (СССР, 1989 г.) Описание: Научно-популярный и учебный фильм 1989 года, посвященный трихинеллёзу...</div>  | <div>ПРОСМ.<br/>13 404</div> <div>РЕП.<br/>265</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>245</div> <div>ER<br/>46.5%</div> |
| <div><div>№2</div><div>21.06 · 12:28</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Название: Человеческая аскарида: строение, симптомы и цикл развития Описание: Наглядный учебный фильм по биологии, подробно рассказывающий...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>11 862</div> <div>РЕП.<br/>334</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>255</div> <div>ER<br/>41.2%</div> |
| <div><div>№3</div><div>21.06 · 12:24</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Название: Жизненный цикл паразита: Свиной цепень (Часть 2) Описание: Наглядный учебный фильм по зоологии, который показывает процесс...</div>       | <div>ПРОСМ.<br/>10 959</div> <div>РЕП.<br/>251</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>227</div> <div>ER<br/>38.0%</div> |

|                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                   |                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <div><div>№4</div><div>21.06 · 11:48</div><div>ВИДЕО</div></div> <div><div>Название: Анатомия паразита: Свиной цепень (Часть 1)</div><div>Описание: Короткое научно-популярное видео, наглядно объясняющее строение свиного...</div></div> | <div>ПРОСМ.</div> <div>9 772</div> <div>РЕП.</div> <div>270</div> | <div>РЕАКЦ.</div> <div>251</div> <div>ER</div> <div>33.9%</div> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                   |                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <div><div>№5</div><div>26.06 · 08:15</div><div>ВИДЕО</div></div> <div><div>🎬 Нет сил, слабость, апатия? скрытая причина о которой молчат врачи ⚠️ Если вам нужны мои курсы по ферментотерапии и антипаразитарной...</div></div> | <div>ПРОСМ.</div> <div>9 727</div> <div>РЕП.</div> <div>143</div> | <div>РЕАКЦ.</div> <div>131</div> <div>ER</div> <div>33.8%</div> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|

|

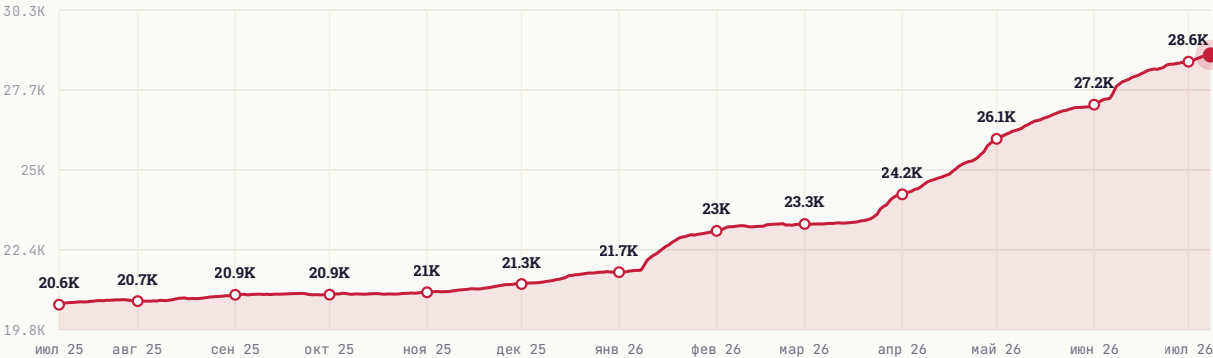
ХУДШИЕ 3

|                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                   |                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <div><div>↓</div><div>21.06 · 11:40</div><div>ТЕКСТ</div></div> <div><div>🔗 «Сейчас такого уже не делают»: уникальные фильмы о паразитах для полного просветления Друзья, делюсь настоящей находкой – культовой...</div></div>   | <div>ПРОСМ.</div> <div>9 539</div> <div>РЕП.</div> <div>129</div> | <div>РЕАКЦ.</div> <div>186</div> <div>ER</div> <div>33.1%</div> |
| <div><div>↓</div><div>21.06 · 11:41</div><div>ВИДЕО</div></div> <div><div>Название: Тайны ленточных червей: советская научная классика Описание: Короткий и наглядный советский научно-образовательный фильм...</div></div>      | <div>ПРОСМ.</div> <div>9 113</div> <div>РЕП.</div> <div>292</div> | <div>РЕАКЦ.</div> <div>307</div> <div>ER</div> <div>31.6%</div> |
| <div><div>↓</div><div>04.07 · 18:02</div><div>ФОТО</div></div> <div><div>🔥 Друзья, обратите внимание на тревожную тенденцию. Ещё в 2005 году Приказом № 664 были признаны недействующими старые советские приказы...</div></div> | <div>ПРОСМ.</div> <div>5 507</div> <div>РЕП.</div> <div>182</div> | <div>РЕАКЦ.</div> <div>290</div> <div>ER</div> <div>19.1%</div> |

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

20 614

СЕЙЧАС

28 811

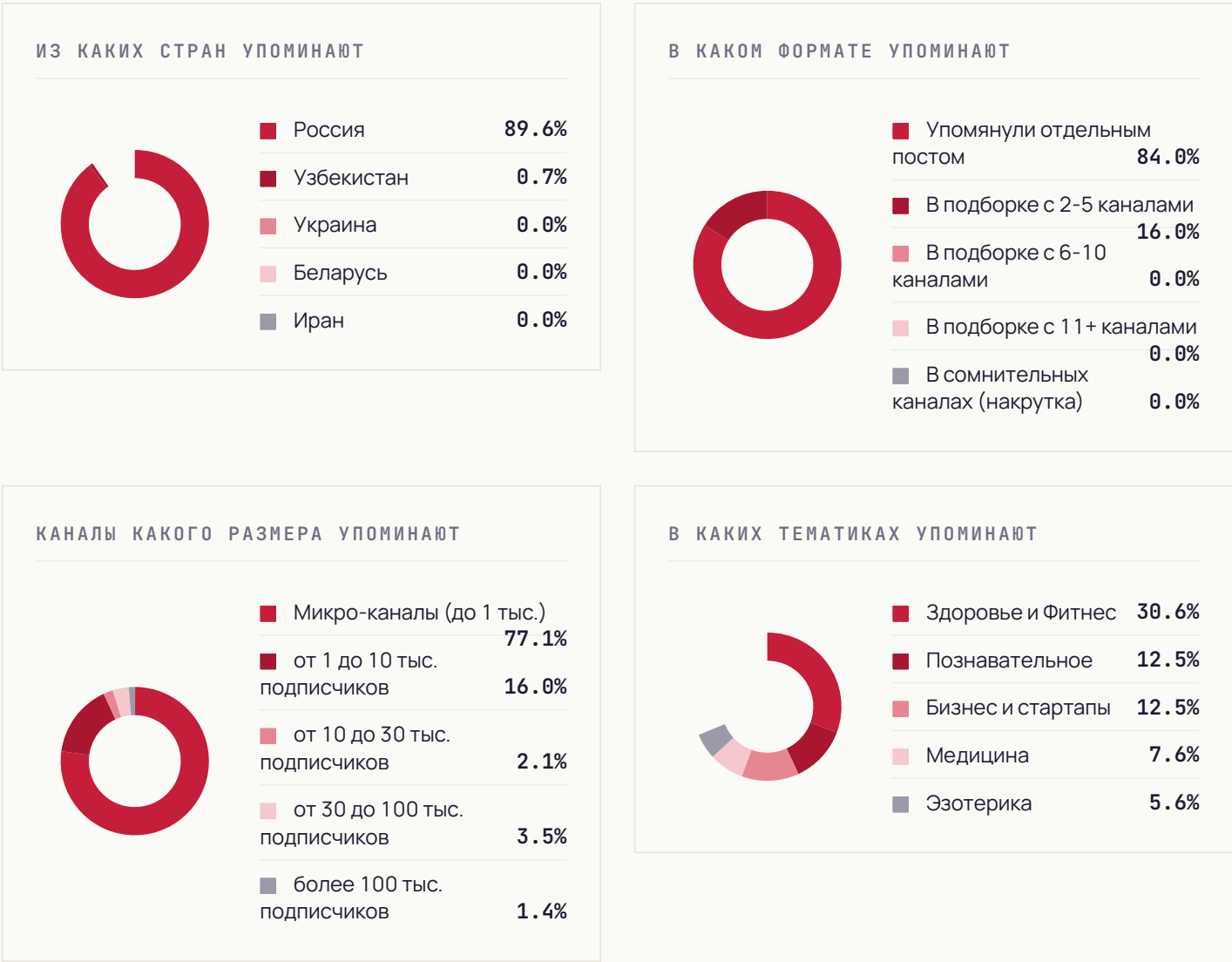
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+8 197

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

# Кто и как упоминает канал

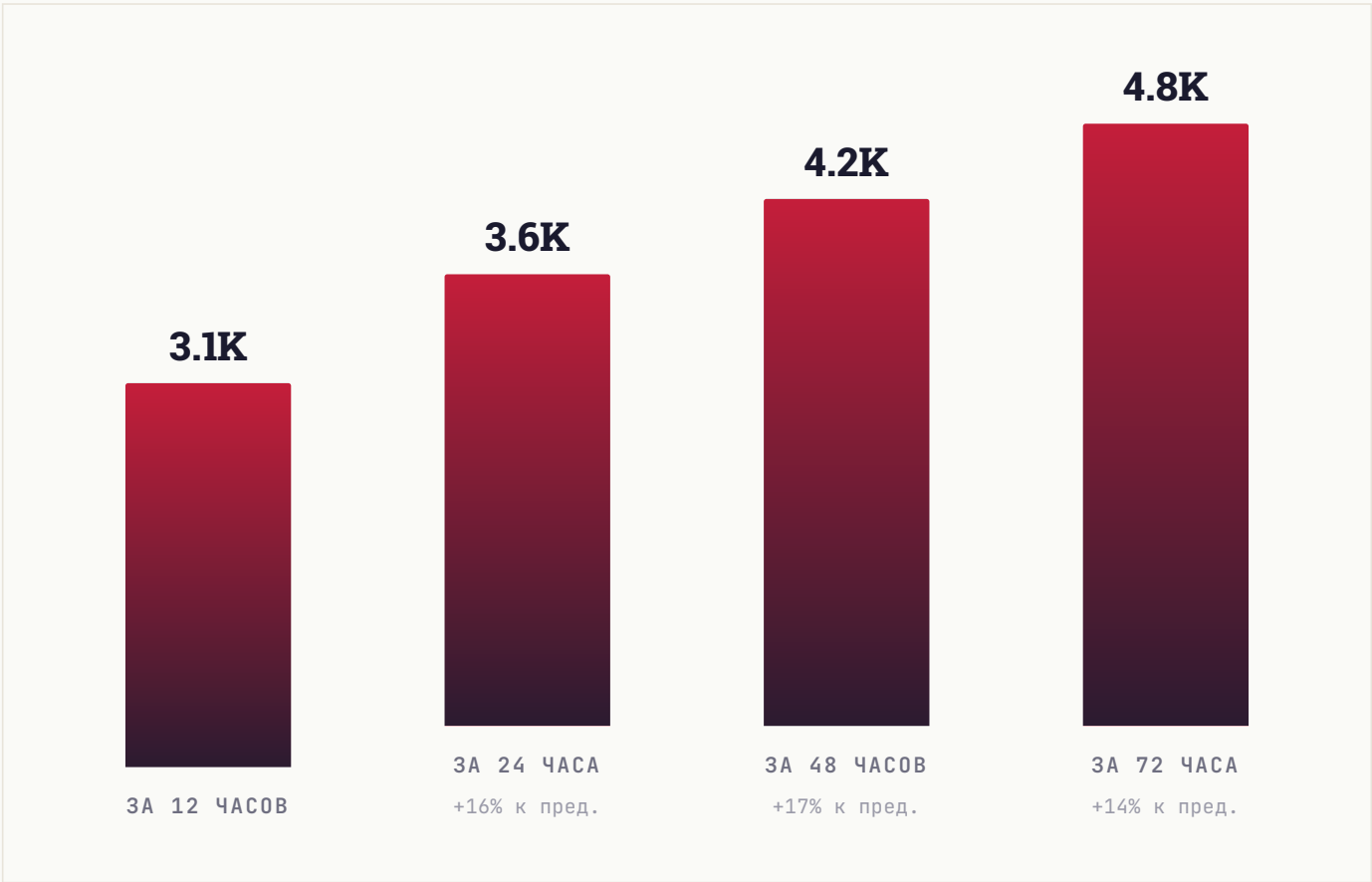
Индекс цитирования 6 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 62 разных каналов.



— 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 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <div>КЗ</div> Контрольная закупка                                                     | 766.3K     |
| <div>БИ</div> Биохакеры                                                               | 581.9K     |
| <div>БИ</div> Биохакинг                                                               | 532.6K     |
| <div>SL</div> Sport Life                                                              | 524.2K     |
| <div>ВН</div> Вечность на Тибете                                                      | 493.1K     |
| <div>НТ</div> Наше тело                                                               | 480.9K     |
| <div>АУ</div> Алесь Улиценко   Врач-остеопат, канд. мед. наук   Автор<br>фейспластики | 477K       |
| <div>БЗ</div> Будем здоровы                                                           | 447.7K     |
| <div>ЗЕ</div> Здоровая еда                                                            | 416.8K     |
| <div>ДЗ</div> Доктор Зубарева / Doctor Zubareva                                       | 413.5K     |
| <div>ВМ</div> Владимир Мастеров <div>Вы</div>                                         | 28.8K      |

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

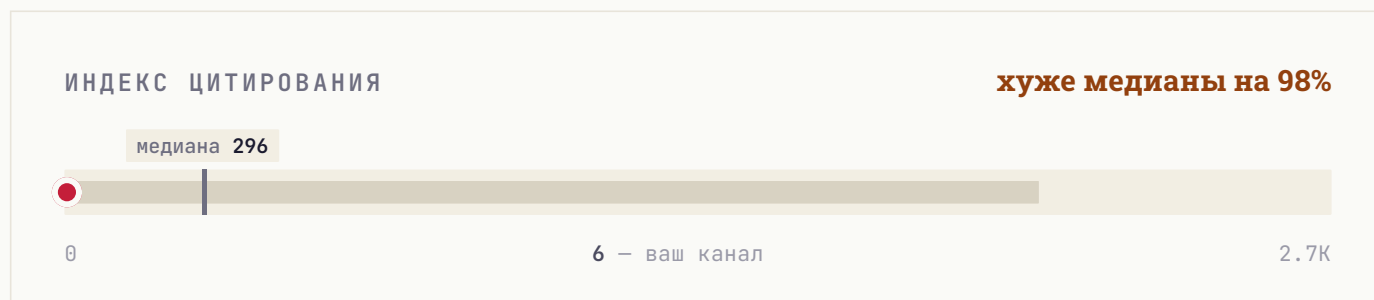
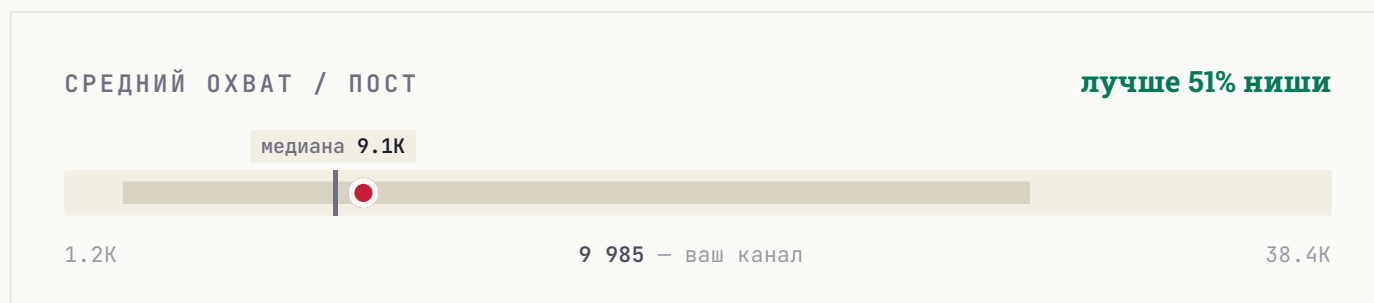
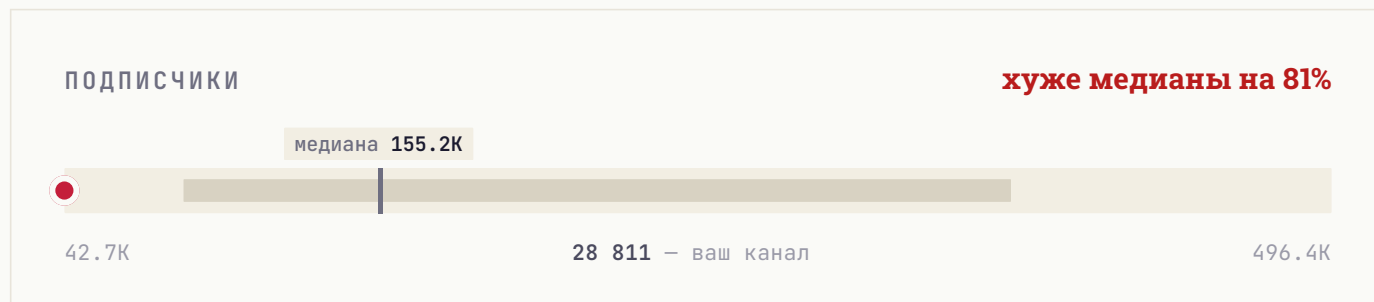
Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.  
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **5**, они привели **2 563** новых подписчиков.

| период        | упоминаний | каналов | привело подписчиков |
|---------------|------------|---------|---------------------|
| Январь 2026   | 1          | 1       | 1 355               |
| Декабрь 2025  | 2          | 2       | 409                 |
| Ноябрь 2025   | 0          | 0       | 296                 |
| Октябрь 2025  | 0          | 0       | 152                 |
| Сентябрь 2025 | 1          | 1       | 113                 |
| Август 2025   | 1          | 1       | 238                 |

|                  |                  |                       |
|------------------|------------------|-----------------------|
| ВСЕГО УПОМИНАНИЙ | МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ | ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ |
| 5                | 6                | 2 563                 |

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

ЭФФЕКТ

**Регулярность  
важнее  
объёма**

02

## Главный пост недели — в воскресенье

В этот день и в 15:00 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 | <b>Запустить<br/>рекламу в<br/>Telegram</b> | <a href="https://panel.promptpress.com/register">https://panel.promptpress.com/register</a> |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|    |                               |                                                                         |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 02 | <b>Связаться с менеджером</b> | <a href="https://t.me/PromptPress_manager">t.me/PromptPress_manager</a> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---