

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала КСЕНИЯ ШЕВЕЛЁВА 🤔



@xeniasheveleva

<https://gymwars.pro/catalog/women/>

ПОДПИСЧИКИ

4 475

+395 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

52.0%

за сутки **33.8%**

ОХВАТ/ПОСТ

2.3K

рекл. охват **1.5K/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 «Другое»

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 4 475 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 51.19% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 2.3К медиана 2.2К · 28 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 14.1 за период
📈 ТРЕНД 7Д +16.7% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 182.6 всего 10 409 реакц., 279 реп., 1 694 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 138 зн. медиана 61 · 28 дней	⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 57 28 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 1.5К среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ +395 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 3 индекс цитирования · 19 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 5 лет 8 дней создан 04.10.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «КСЕНИЯ ШЕВЕЛЁВА 😊» — 4 475 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.3К человек (51% от подписчиков), это широкий охват для канала такого размера. Публикует 14 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 28 сентября — 4 октября охваты выросли на +16.7% к неделе 21–27 сентября — 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 57 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (27/57 постов).
- 03 Средняя длина поста — 138 знаков (медиана 61).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.1K в среднем у топа vs 1.7K у худших) — среди 57 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 04.10 · 08:41 ВИДЕО Я уже больше суток в роддоме 🤔. И новостей нет 😊, девочки. Кормят тут конечно, атас 😊. Очень вкусно, но для меня много (мало белка, много...	ПРОСМ. 3 164 РЕП. 9	РЕАКЦ. 232 ER 70.7%
№2 04.10 · 13:15 ФОТО Выпусти погулять;)	ПРОСМ. 3 071 РЕП. 4	РЕАКЦ. 120 ER 68.6%
№3 08.10 · 12:06 ВИДЕО Кино подъехало. Р.с. Самый жесткий период схваток конечно никто не снимал, не до этого было 🤔 Съемочный процесс занял 16 часов 😊	ПРОСМ. 3 021 РЕП. 19	РЕАКЦ. 588 ER 67.5%

№4 07.10 · 06:08 ФОТО Узишка;)	ПРОСМ. 3 016 РЕП. 5	РЕАКЦ. 287 ER 67.4%
№5 04.10 · 09:20 ВИДЕО Впечатлительным не смотреть 🐼	ПРОСМ. 2 975 РЕП. 5	РЕАКЦ. 290 ER 66.5%

|

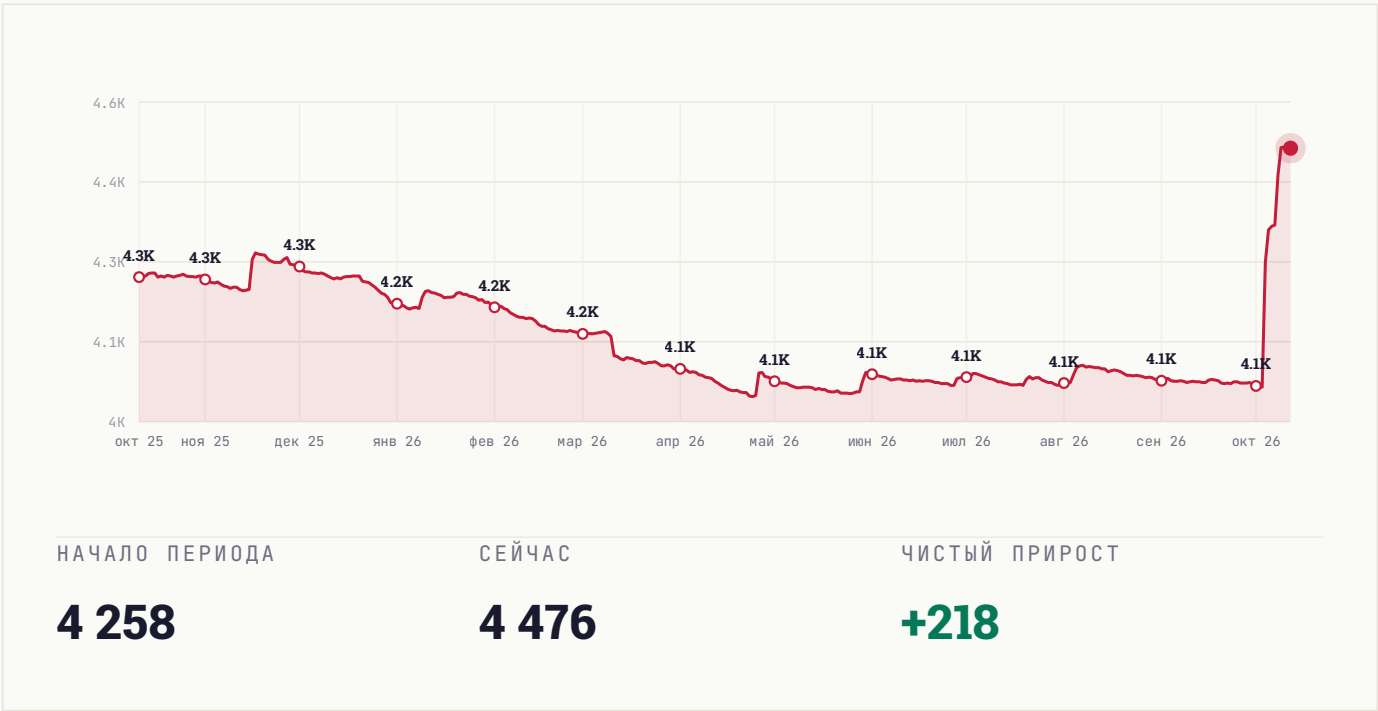
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 28.09 · 20:16 ФОТО Новое видео 🔥 https://www.instagram.com/reel/Ddl_nYpykWm/?stkn=MWliMHFkczZrNmNpMw==	ПРОСМ. 1 757 РЕП. —	РЕАКЦ. 26 ER 39.3%
↓ 23.09 · 11:08 ТЕКСТ Вчера врач: «Вы в позе лотоса сидите? Почему нет, сидите!» Я посидела 🐼, теперь болит внизу живота над лобком 🤔. Ответственно подошла к...	ПРОСМ. 1 700 РЕП. —	РЕАКЦ. 16 ER 38.0%
↓ 22.09 · 18:09 ФОТО Запускаем в работу новые цвета леггинсов ДОМИНАНТА! И по доброй традиции открываем акцию бесплатного перешива пояса на всех трех цветах при...	ПРОСМ. 1 611 РЕП. —	РЕАКЦ. 38 ER 36.0%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

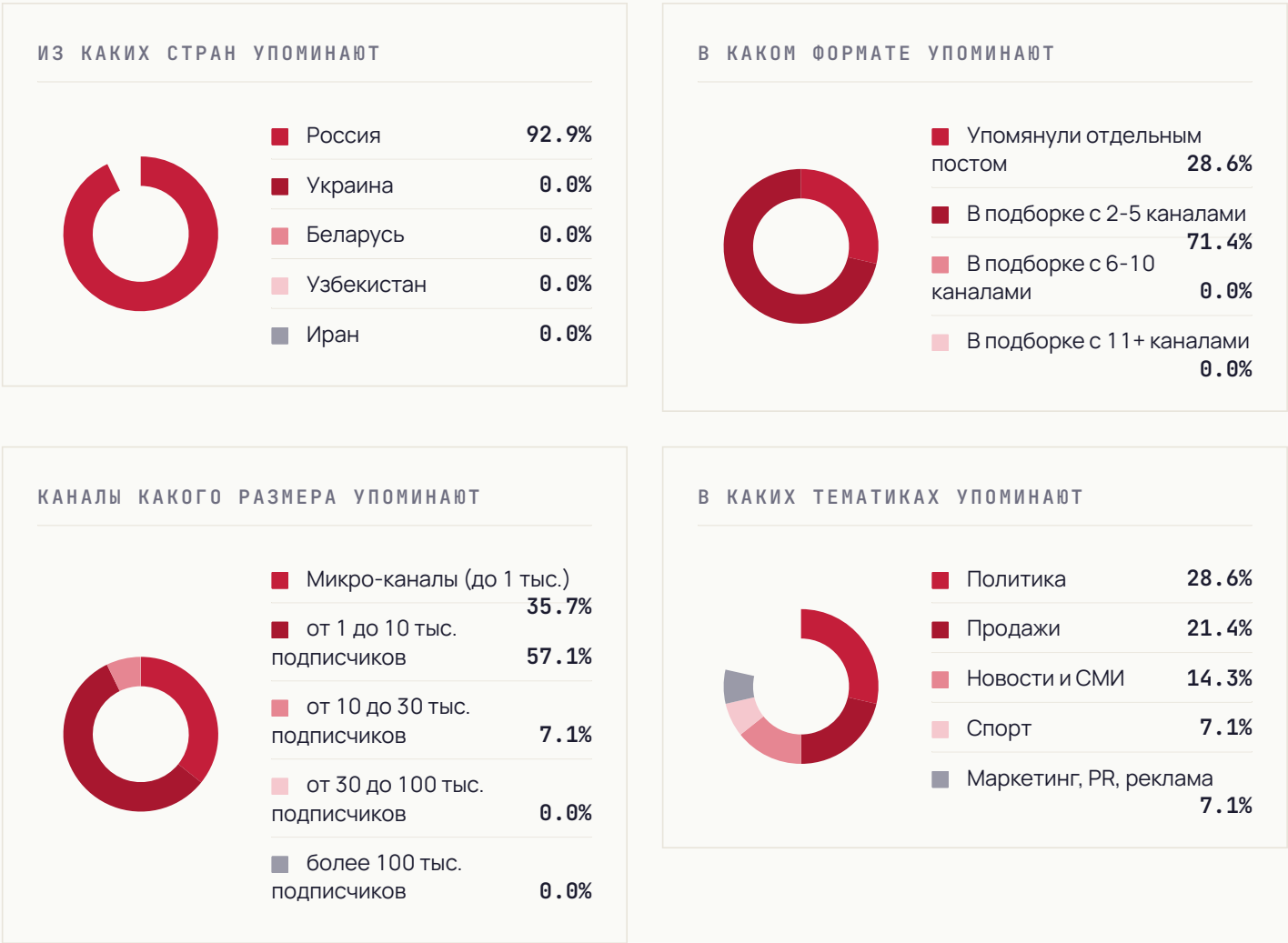
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

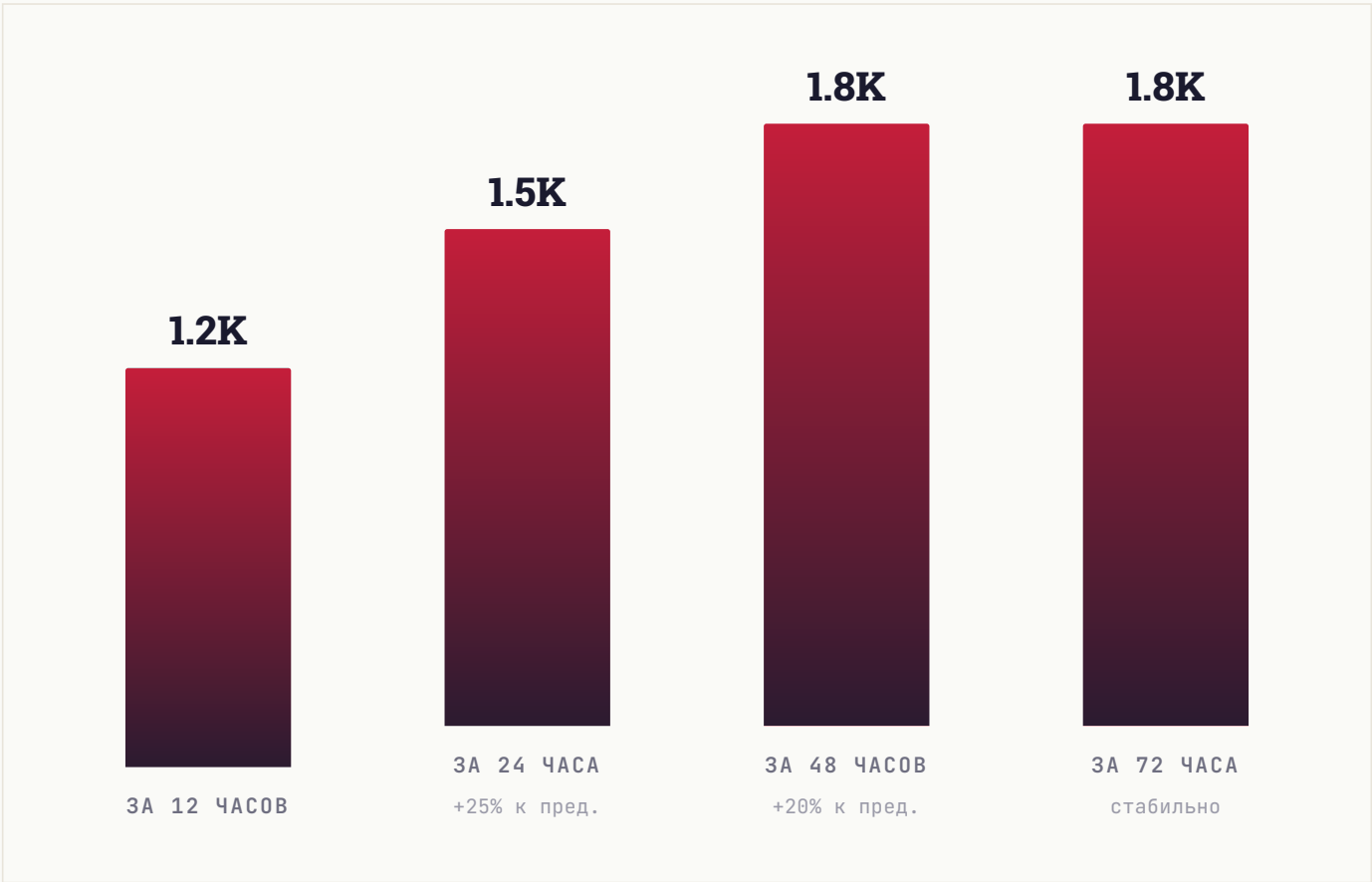
Индекс цитирования **3** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **19** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
AM Антон Муштанов	8.2K
VM Valentina Mishina©	7.4K
MA Mari_neva_	7.1K
Ф- ФББР - FBBR	4.8K
К- Красавина •Красота•спорт•здоровье🍏	4.8K
КШ КСЕНИЯ ШЕВЕЛЁВА 😊 Вы	4.5K
Ф Фитнес Тренировки Мотивация 🏋️	3K
MB Marina Bychenko	2.7K
DO DozersuperstarIFBB	2.5K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 9). 5 каналов крупнее, 3 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

— 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 **193** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	44
Март 2026	0	0	14
Февраль 2026	1	1	6
Январь 2026	0	0	45
Декабрь 2025	0	0	8
Ноябрь 2025	0	0	76

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
1	6	193

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

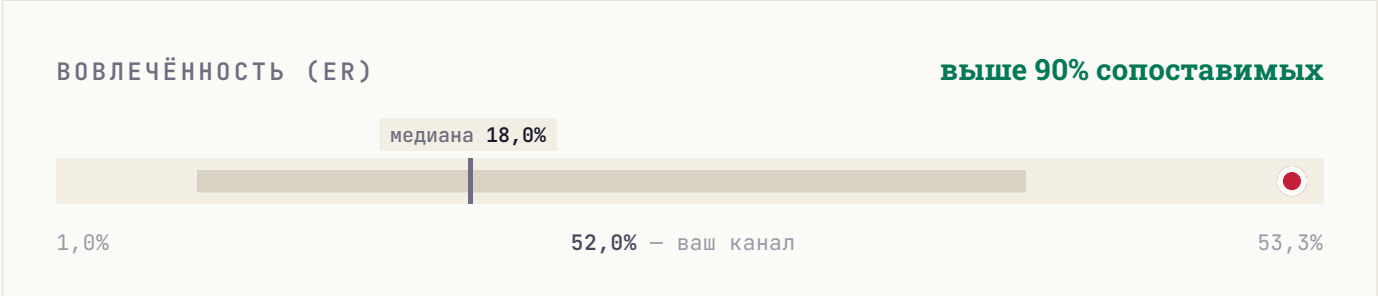
Где канал в своей лиге

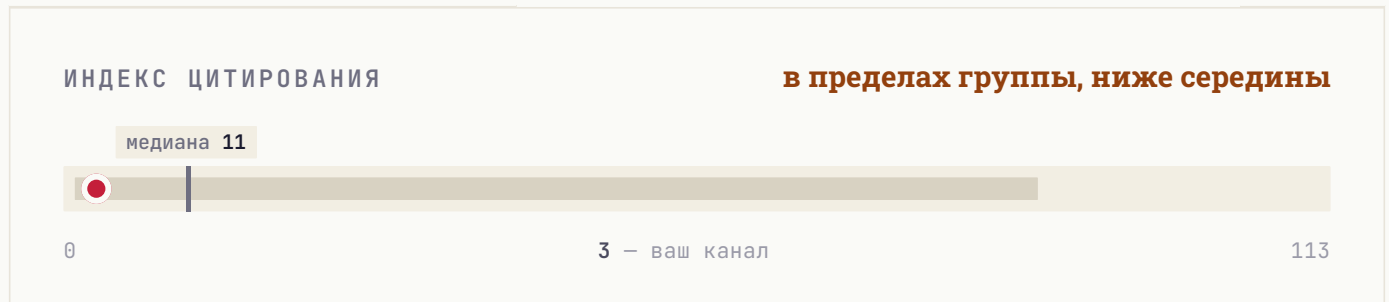
Сравниваем с каналами вашего размера: **99 каналов** категории «Другое» от 1 тыс. до 13 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#83/99

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 83 из 99 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:
средний охват / пост и вовлечённость.

— 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 воскресенье

В этот день и в 16:00 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

**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 **PromptPress**?

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.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
