

## Чек-лист: бэкап сайта на WordPress

Стратегия 3-2-1 + 4 рабочих плагина.

80% сайтов, потерявших данные, не вернулись. Без бэкапов — это вопрос времени, когда вы потеряете годы работы. Этот чек-лист — настройка надёжной защиты за 30 минут.

### 01 Принцип 3-2-1

3 копии данных, 2 разных носителя, 1 — оффсайт (вне хостинга). Минимум: бэкап на хостинге + бэкап в облаке (Yandex.Disk, Google Drive, S3).

### 02 Что бэкапить

Файлы (wp-content/) — темы, плагины, медиа. База данных (MySQL) — посты, страницы, настройки. Оба обязательны: только один — это бесполезно.

### 03 Частота бэкапов

Активный блог/магазин — ежедневно. Стабильная визитка — раз в неделю. Перед обновлениями WP/плагинов — обязательно дополнительно.

### 04 Срок хранения

Минимум 7 дней (заметить проблему). Лучше 30 дней. Полные ежемесячные — на год.

### 05 Плагин 1: UpdraftPlus

Самый популярный (3+ млн установок). Бесплатно: бэкап файлы+БД, ручной запуск, интеграции с Dropbox, Google Drive, S3. Pro (\$70/год): инкрементальный, миграция.

### 06 Плагин 2: WPVivid Backup

Бесплатно: расписание, бэкап в облако (Dropbox, Google Drive, OneDrive). Альтернатива UpdraftPlus с современным интерфейсом.

### 07 Плагин 3: Duplicator

Удобен для миграции — пакует сайт в архив + установщик. Pro нужен для расписания. Бесплатная версия — для разовых бэкапов перед обновлениями.

### 08 Плагин 4: BackWPup

Бесплатно: расписание, бэкап в FTP, S3, Dropbox. Чуть устаревший интерфейс, но стабильно работает много лет.

### 09 Бэкапы хостинга

Большинство хостингов делают автобэкапы (Beget — ежедневно 30 дней). Это базовая защита, но НЕ достаточно: если что-то с хостингом — теряете всё.

### 10 Тест восстановления

Раз в квартал восстанавливайте бэкап на тестовом поддомене. 80% админов узнают о проблемах с бэкапами только в момент аварии.

Подробный гайд:  
<https://host.seoshnic.ru/problemy/bekap-sajta/>

### **Beget — простой хостинг для новичков**

Понятная панель, серверы в Москве и СПб, бесплатный SSL, круглосуточная русская поддержка. От 195 Р/мес.

[Перейти на Beget >>](#)