

Бизнес-план: Фитнес-тренер и персональные тренировки

Регион: Свердловская область, Екатеринбург

Формат: Самозанятый

Опыт: До 1 года

Каналы: Соцсети, Сарафанное радио

Титульный лист

Фитнес-тренер и персональные тренировки

Регион: Свердловская область, Екатеринбург

Дата: 22 сентября 2026

Резюме проекта

Проект «Фитнес-тренер и персональные тренировки» реализуется в Екатеринбурге, Свердловская область. Формат работы: Самозанятый. Запрашиваемая сумма по соцконтракту: 350 000 Р. Целевой объём: 90 услуг/мес по цене 1 500 Р. Каналы привлечения: Соцсети, Сарафанное радио. ПМ на душу населения в Свердловской области на 2026 год — 18 750 Р (Росстат). По финмодели чистый доход впервые превышает этот ПМ в 2-м месяце.

Описание деятельности и услуги/товара

Фитнес-тренер и персональные тренировки. Персональный тренер открывает мини-студию и ведёт онлайн-тренировки: силовые, функциональные, реабилитационные программы. Услуга позиционируется по цене 1 500 Р за услугу — это расчетное допущение из анкеты, вокруг которого проверяются материалы, труд, налог и чистый доход. Рабочий процесс: приём заявки → согласование деталей → выполнение →

передача результата → запрос отзыва. К 6-му месяцу планируется около 70% рабочего объема (63 услуги); полный объем 90 услуг/мес заложен на 10–12-й месяцы.

Анализ рынка и клиентов

Раздел рынка не использует неподтвержденные внешние цифры: конкурентов, емкость рынка и средний чек нужно уточнять отдельно перед подачей, если этого требует региональная форма. В расчете приняты данные анкеты: населенный пункт — Екатеринбург, целевая аудитория — Жители своего района и города, запись по рекомендации и через соцсети, повторные визиты раз в 3–5 недель, цена — 1 500 Р за услугу, рабочий объем — 90 услуг/мес. Каналы привлечения: Соцсети, Сарафанное радио.

Проверка спроса начинается с первых заказов, отзывов и еженедельного разбора каналов. Финансовая модель не предполагает мгновенную полную загрузку: первые месяцы считаются с пониженным объемом, затем проект выходит на рабочий уровень из анкеты. Это делает план проверяемым: комиссия может сверить цену, объем продаж, расходы, налог и чистый доход с таблицами, а спорные рыночные данные не выдаются за факт.

Если у заявителя есть собственные договоренности, отзывы или локальный анализ, их можно приложить как подтверждение к этому разделу.

Конкурентные преимущества

Опыт: До 1 года (Обучение по профилю и первые заказы для знакомых (типовой пример, замените своими данными)). План опирается на введенные каналы продаж, смету и расчетную цену 1 500 Р.

Маркетинговый план

Маркетинговая стратегия ориентирована на локальный спрос в Екатеринбурге с бюджетом в пределах 5% сметы соцконтракта. Цель первых 3 месяцев — 14–23 платящих клиентов; к 6-му месяцу — около 70% планового объема (63 услуги/мес) и формирование базы для сарафана. Плановые KPI: стоимость привлечения клиента не выше 15% от расчетного чека (1 500 Р); фактическая конверсия обращения в заказ проверяется в таблице лидов.

Каналы из анкеты: Соцсети: 2 публикации в неделю (работы/отзывы), сторис с ценой и контактом, локальный таргет 2 500 Р/мес. Сарафанное радио: скидка 5% за

рекомендацию, визитки после каждого заказа, сбор отзывов в мессенджере. Контент: фото работ, отзывы с разрешения клиента, публикация кейсов «запрос — результат — срок».

Ежемесячный разбор: какие каналы дали заказов, корректировка бюджета в пользу лидера. Инструменты учёта: таблица лидов с источником, датой и статусом; раз в 2 недели — корректировка креативов. К 6-му месяцу повторные обращения и рекомендации отслеживаются отдельной строкой учета; к 12-му — устойчивый поток 90 услуг/мес.

Календарный план запуска

1. Месяц 1: регистрация формата Самозанятый, закупка по смете, подготовка рабочего места, тестовые заказы для портфолио; плановая загрузка 35%. 2. Месяц 2–3: запуск рекламы в каналах (Соцсети, Сарафанное радио), цель — 14–23 первых клиентов, сбор 5 отзывов; загрузка 50–60%. 3. Месяц 4–6: выход на 70% планового объёма (63 услуги), оптимизация закупок, анализ маржинальности. 4. Месяц 7–9: рост до 85–90% планового объёма, повторные клиенты $\geq 30\%$, контроль себестоимости. 5. Месяц 10–12: стабильный поток 90 услуг/мес, повторные клиенты $\geq 40\%$, резерв на обновление оборудования из прибыли.

Риски и меры снижения

- Недостаток заказов в первые 2 месяца — мера: усиление рекламы в рабочем канале, снижение переменных расходов на 20%, акция «первый заказ –10%» с лимитом 5 клиентов.
- Рост цен на материалы/сырьё — мера: 2–3 поставщика, оптовая закупка раз в месяц, пересмотр цены раз в квартал (не чаще 10%).
- Задержка регистрации формата — мера: подача документов до закупки оборудования, консультация в МФЦ.
- Негативный отзыв — мера: ответ в течение 24 ч, бесплатная корректировка по договорённости, запрос видео-отзыва у довольных клиентов.
- Кассовый разрыв — мера: резерв 1 месяца постоянных расходов из первой прибыли, приоритет оплаты критичных поставщиков.
- Кассовый разрыв — мера: резерв 1 месяца постоянных расходов из первой прибыли.

Ожидаемые результаты

Проект направлен на устойчивый доход семьи через предпринимательскую деятельность «Фитнес-тренер и персональные тренировки». В 2-м месяце чистый доход по финмодели впервые превышает прожиточный минимум на душу населения в

регионе (18 750 Р на 2026 год, Росстат). Средства соцконтракта осваиваются на оборудование и материалы, создающие рабочее место для заявителя. К 12-му месяцу — стабильная клиентская база и возможность реинвестирования 10–15% выручки в развитие.

Подготовка к защите

Ключевые тезисы для комиссии: (1) спрос обоснован данными анкеты, каналами привлечения и поэтапной финмоделью в Екатеринбурге; (2) смета проверена по федеральным верхним пределам 15/10/5 без искусственного требования ровно 70% на оборудование; (3) по финмодели доход впервые выше ПМ в 2-м месяце; (4) риски проработаны. Ответы на вопросы комиссии — в отдельном разделе документа.

Порядок учета и отчетности

Формат работы: Самозанятый. Доходы фиксируются по каждому платежу, расходы подтверждаются чеками и договорами по строкам сметы. Раз в месяц заявитель сверяет фактическую выручку, постоянные расходы и налог с финансовой моделью на 12 месяцев. Если соцзащита просит заменить позицию сметы, замена согласуется до покупки и отражается в пояснении к отчету.

Правовая и региональная сверка

Регион: Свердловская область. Учтён найденный официальный источник региона вместе с федеральной базой.

Источники: Постановление Правительства Российской Федерации от 16.11.2023 № 1931 — <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202311170015> (проверено 13.08.2026); Постановление Правительства Российской Федерации от 29.12.2025 № 2191 — <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202512300116> (проверено 13.08.2026); Свердловская область: соцконтракт на предпринимательскую деятельность — <https://tusp24.msp.midural.ru/deyatelnost30/mery-socpodderzhki30/socialnyy-kontrakt3d.html> (проверено 03.07.2026); Свердловская область: разъяснение по социальному контракту — <https://tusp24.msp.midural.ru/news/socialnyy-kontrakt-121156/> (проверено 03.07.2026).

Региональные форма, перечень приложений, канал и срок первичной подачи могут отличаться. Перед подачей сверьте пакет с актуальной официальной информацией

вашего региона; при отсутствии загруженной региональной формы Plan350 использует федеральную рамку как запасной вариант. Федеральные максимумы — до 350 000 Р на предпринимательскую деятельность и до 200 000 Р на ЛПХ; это не обещание конкретной суммы.

Верхние пределы сметы: до 15% на необходимые имущественные обязательства (включая аренду), до 10% на разрешения, ПО и носитель электронной подписи, до 5% на размещение и продвижение в интернете. Остаток может составлять 70–100% и направляется на основные средства и материально-производственные запасы; отдельного требования ровно или минимум 70% нет. Автомобили, мотоциклы, маломерные суда и самоходные машины исключены федеральным текстом; общего исключения «по критической необходимости» нет.

Plan350 — частный сервис подготовки, а не госорган. Государственное тестирование проводит уполномоченная организация по действующему порядку. Бизнес-план рассматривает комиссия; после её заключения план может быть доработан в течение 5 рабочих дней.

Деятельность ведут в срок социального контракта и не менее 12 месяцев после его окончания. Приказ Минтруда России № 9н регулирует формы социального контракта и программы социальной адаптации, но не устанавливает единого федерального шаблона бизнес-плана.

Смета расходов

Позиция	Сумма	Доля	Источник/ изменение
Набор разборных гантелей и гирь (до 32 кг)	45 000 Р	12.9%	Из анкеты пользователя.
Силовая стойка, штанга и блины	70 000 Р	20%	Из анкеты пользователя.
Функциональный набор: TRX-петли, резиновые ленты, медболы, босу, степ-платформы	35 000 Р	10%	Из анкеты пользователя.
Велотренажёр или гребной тренажёр для разминки	40 000 Р	11.4%	Из анкеты пользователя.
Резиновое покрытие и коврики на 25 м ²	30 000 Р	8.6%	Из анкеты пользователя.

Позиция	Сумма	Доля	Источник/ изменение
Анализатор состава тела и фитнес-браслеты для замеров	25 000 Р	7.1%	Из анкеты пользователя.
Камера, штатив, микрофон и свет для онлайн-тренировок	25 000 Р	7.1%	Из анкеты пользователя.
Аренда зала или помещения под студию, 3 месяца	45 000 Р	12.9%	Из анкеты пользователя.
CRM для записи, абонементов и приложение для планов питания на год	15 000 Р	4.3%	Из анкеты пользователя.
Съёмка контента, визитки, оформление профилей и карт	12 000 Р	3.4%	Из анкеты пользователя.
Форма тренера, аптечка, весы и мелкий инвентарь	8 000 Р	2.3%	Из анкеты пользователя.

Набор разборных гантелей и гирь (до 32 кг): Основные средства производства нужны для выполнения первых заказов без аренды чужого оборудования.

Силовая стойка, штанга и блины: Основные средства производства нужны для выполнения первых заказов без аренды чужого оборудования.

Велотренажёр или гребной тренажёр для разминки: Основные средства производства нужны для выполнения первых заказов без аренды чужого оборудования.

Аренда зала или помещения под студию, 3 месяца: Аренда рабочей зоны необходима для приёма клиентов и хранения материалов.

Финансовый план (12 месяцев)

Мес.	Выручка	Расходы	Налог	Чистый доход
1	46 500 Р	32 300 Р	1 860 Р	12 340 Р
2	67 500 Р	36 500 Р	2 700 Р	28 300 Р
3	81 000 Р	36 200 Р	3 240 Р	41 560 Р
4	94 500 Р	38 900 Р	3 780 Р	51 820 Р
5	94 500 Р	38 900 Р	3 780 Р	51 820 Р

Мес.	Выручка	Расходы	Налог	Чистый доход
6	94 500 Р	38 900 Р	3 780 Р	51 820 Р
7	115 500 Р	43 100 Р	4 620 Р	67 780 Р
8	121 500 Р	44 300 Р	4 860 Р	72 340 Р
9	135 000 Р	47 000 Р	5 400 Р	82 600 Р
10	135 000 Р	47 000 Р	5 400 Р	82 600 Р
11	135 000 Р	47 000 Р	5 400 Р	82 600 Р
12	135 000 Р	47 000 Р	5 400 Р	82 600 Р

ПМ на душу населения в Свердловской области на 2026 год — 18 750 Р (Росстат). По финмодели чистый доход впервые превышает ПМ в 2-м месяце.

Версия формул: plan350_finmodel_v1. Переменные расходы (материалы, расходники) привязаны к выручке: 20% от оборота каждого месяца. Постоянные расходы — из анкеты (Постоянные ежемесячные расходы (аренда, связь, реклама, обслуживание)).

Налог НПД 4%. Расчет сделан по ставке 4% для оплат от физических лиц; если появятся договоры с организациями/ИП, применяйте 6% отдельной строкой финмодели. Выручка месяцев 1-3 ниже целевой из-за выхода на объем; месяцы 4-6 заложены как 70% плановой загрузки; с 7-го месяца рост до рабочего уровня.

Сравнение с ПМ: ПМ на душу населения в Свердловской области на 2026 год — 18 750 Р (Росстат).

* ПМ на душу населения в Свердловской области на 2026 год — 18 750 Р (Росстат).

Таблица Росстата, лист «2026»: https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/vpm_sub_2021-2026.xlsx. С чистым доходом за месяц сравнивается ПМ на душу населения.

Вопросы комиссии

Расскажите, чем будете заниматься.

Буду оказывать услугу «Фитнес-тренер и персональные тренировки» в Екатеринбурге. Рабочий процесс: приём заявки → согласование деталей → выполнение → передача результата → запрос отзыва. Целевой объём 90 услуг/мес по цене 1 500 Р за услугу. Формат Самозанятый позволяет легально принимать оплату и сдавать отчётность.

Почему выбрали этот вид деятельности?

В Екатеринбурге план 90 услуг/мес заложен как расчетное допущение из анкеты с выходом на режим через 4–6 месяцев. Деятельность соответствует моим навыкам и не требует найма на старте, что снижает риски для бюджета соцконтракта.

Кто ваши клиенты?

Основная аудитория — Жители своего района и города, запись по рекомендации и через соцсети, повторные визиты раз в 3–5 недель. Они выбирают исполнителя по цене 1 500 Р, отзывам и срокам. Повторные обращения и рекомендации учтены как канал роста после первых выполненных работ.

Как будете искать клиентов?

Основные каналы: Соцсети, Сарафанное радио. В первые 3 месяца планирую 14–23 платящих клиентов; к 6-му месяцу — около 70% планового объема (63 услуги/мес) через рекламу в пределах 5% сметы. Плановый KPI — стоимость привлечения не выше 15% от расчетного чека (1 500 Р), проверяется по фактическим обращениям.

На что потратите деньги по соцконтракту?

Средства пойдут на оборудование и материалы по смете: Набор разборных гантелей и гирь (до 32 кг), Силовая стойка, штанга и блины, Функциональный набор: TRX-петли, резиновые ленты, медболы, босу, степ-платформы, Велотренажёр или гребной тренажёр для разминки, Резиновое покрытие и коврики на 25 м², Анализатор состава тела и фитнес-браслеты для замеров, Камера, штатив, микрофон и свет для онлайн-тренировок, Аренда зала или помещения под студию, 3 месяца, CRM для записи, абонементов и приложение для планов питания на год, Съёмка контента, визитки, оформление профилей и карт, Форма тренера,... Это согласовано со сметой и финансовым планом документа.

Почему именно эти позиции в смете?

Каждая позиция закрывает конкретный этап запуска: производство/оказание услуги, хранение, продвижение. Позиции свыше 10% сметы имеют текстовое обоснование в таблице расходов; спорные расходники помечены для проверки в своей соцзащите.

Какой доход планируете?

Плановая выручка на рабочем объеме: $90 \text{ услуг/мес} \times 1\,500 \text{ Р} = 135\,000 \text{ Р/мес}$. Первые 3 месяца объём ниже на 30–50% из-за выхода на рынок — это отражено в финмодели.

Когда выйдете на доход выше прожиточного минимума?

ПМ на душу населения в Свердловской области на 2026 год — 18 750 Р (Росстат). По финмодели чистый доход впервые превышает его в 2-м месяце. Расчёт учитывает налог НПД, постоянные и переменные расходы, привязанные к выручке.

Какие постоянные расходы будут?

Ежемесячно: Постоянные ежемесячные расходы (аренда, связь, реклама, обслуживание) — 20 000 Р. Итого 20 000 Р/мес плюс переменная часть от оборота (20%).

Какой у вас опыт в этой сфере?

До 1 года: Обучение по профилю и первые заказы для знакомых (типовой пример, замените своими данными). В документе не добавлены сертификаты, клиенты или договоренности, которых не было в анкете.

Что будете делать, если клиентов будет меньше?

Сокращу переменные расходы на 20%, перераспределю рекламный бюджет в канал с лучшей конверсией. Запущу акцию на первые 5 услуг (−10%) и запрошу отзывы для усиления сарафана. По финмодели даже при 70% плана (63 услуги/мес) чистый доход не ниже ПМ.

Почему сумма именно такая?

Запрашиваю 350 000 Р — минимальный набор для старта без кредитного плеча. Смета проверена по федеральным верхним пределам категорий; каждая крупная позиция обоснована в документе.

Где будете работать?

Основная зона работы — в Екатеринбурге, Свердловская область. Формат не требует отдельного офиса на старте; постоянные расходы берутся из анкеты и финмодели. Обоснование приведено в смете и финансовом плане документа.

Как будете вести учёт доходов?

Как Самозанятый — через приложение «Мой налог» / онлайн-каассу. Каждый чек фиксируется; раз в месяц сверяю выручку с финмоделью на горизонте 12 месяцев. Налог НПД — 4% (или 6% при работе с юрлицами); это требование программы и основа для отчёта комиссии.

Что будет через год?

Планирую стабильную базу из 90 услуг/мес и чистый доход выше ПМ. 10–15% прибыли реинвестирую в обновление оборудования; рассматриваю расширение ассортимента без найма.

Есть ли конкуренты? Чем отличаетесь?

Конкуренты в Екатеринбурге есть, но их количество в документе не выдумывается без отдельной проверки. Отличие — понятная смета, фиксированная расчетная цена 1 500 Р и опыт из анкеты.

Как обоснуете цену услуги?

Цена 1 500 Р за услугу складывается из материалов (20% выручки), труда и налога. Это расчетная цена из анкеты; если соцзащита просит рыночное подтверждение, перед подачей можно приложить свои прайс-листы или переписку с клиентами.

Что если попросят заменить часть сметы?

Готов заменить позиции на аналоги (другая модель оборудования, аренда вместо покупки). Приоритет — необходимые для запуска основные средства и материалы; доля зависит от фактической сметы, а расходы на онлайн-продвижение можно сократить без критического влияния на план. Обоснование приведено в смете и финансовом плане документа.

Планируете нанимать работников?

На первый год — без найма, формат Самозанятый. При превышении 90 услуг/мес рассмотрю помощника по договору ГПХ, но это не заложено в текущую смету.

Какие документы приложите к заявлению?

Паспорт, справка о составе семьи, этот бизнес-план со сметой, подтверждение регистрации формата. Дополнительно — по списку соцзащиты Свердловская область; пакет подачи включает бизнес-план, смету, финмодель XLSX, подготовку к защите и памятку подачи. Обоснование приведено в смете и финансовом плане документа.

Чек-лист подачи

- Заявление на заключение социального контракта
- Паспорт и копии
- Справка о составе семьи
- Документы о доходах и составе семьи — по актуальному перечню региона
- Бизнес-план (этот документ)

- Смета расходования средств
- Документы на право собственности / аренду (при необходимости)
- Уточнить в уполномоченном органе форму, канал, срок подачи и список приложений для региона

Частный сервис. Не является государственным сайтом. Документ сформирован по вашим данным. Plan350 готовит материалы и не гарантирует максимальную выплату или решение комиссии. Обычная проверка дохода остаётся предварительной: решение о заключении социального контракта принимает уполномоченный орган.

ОБРАЗЕЦ
plan350.ru