**ТЕХНИЧЕСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ВАРНА**

**Факултет по Изчислителна Техника и Автоматизация**

**КАТЕДРА „Софтуерни и интернет технологии“**

„Разработка на програма за фитнес тренировкиa“

**Дипломна работа за придобиване на образователно-квалификационна степен „бакалавър“**

**Дипломант: Научен ръководител:**

Димо Миленов Петров /х. доц. М. Митев/

**Вapнa**

**2019**

Съдържание

[Глава 1. Въведение 2](#_Toc17888080)

1.1. [Въведение във фитенес тренировките 2](#_Toc17888081)

[1.2. Цел 2](#_Toc17888082)

[1.3. Задачи които произтичат от целта 3](#_Toc17888083)

[Глава 2. Обзор на програмите за организация и управление на фитнес тренировки 3](#_Toc17888084)

[Глава 3. Технология на обработка 3](#_Toc17888085)

[Глава 4. Разработка на програмна система за фитнес тренировки 3](#_Toc17888086)

[Глава 5. Тестове на програмна система 3](#_Toc17888087)

[Глава 6. Ръководство на потребителя 3](#_Toc17888088)

# Глава 1. Въведение

## Въведение във фитенес тренировките

Фитнесът в най-широк смисъл е общата физическа подготвеност на организма на човека. Физическата форма е общо здравословно състояние и благосъстояние и по-конкретно е способността да се извършват различни видове спорт и спортни занимания. Физическата форма обикновено се постига чрез правилно хранене, умерено-тежък физически труд, спорт и почивка.

Преди индустриалната революция, фитнеса бил капацитет за извършване на дейностите за деня, без излишна умора. Въпреки това, с автоматизацията и промените в начина на живот, фитнес е мярка за способността на организма да функционира ефикасно и ефективно в работата и дейностите в свободното време, да е здрав, да може да се противопоставя на хипокинетичните заболявания, както и да се справя със стресови ситуации.

Дипломната работа разглежда един нов начин за проследяване на целия кръг- от срещата между фитнес инструктор и клиент, опознаването на индивидуалните потребности и желания на клиента, поставянето на конкретна цел и стъпките към постигането на желания резултат.

## Цел

Основната цел на настоящата дипломна работа е проектиране и разработка на десктоп-базирана информационна система, за организация и съставяне на тренировъчни програми и списъци с информация за бъдещи и настоящи клиенти. Информационната система е с насоченост главно към фитнес треньори.

## Задачи които произтичат от целта

* + 1. Да се анализират начините за изготвяне и структуриране на фитнес тренировки и техните характеристики.
    2. Да се анализира типа и структурата на информацията за всеки отделен клиент, нужна на треньора.
    3. Да се проектира и разработи база от данни, в която да се съхранява информация за тренировъчните планове, клиентите и техните характеристики, които ще бъдат част от информационната система.
    4. Да се проектира и разработи функциониращо десктоп-базирано приложение, което да оперира с разработената база от данни.

# Глава 2. Обзор на програмите за организация и управление на фитнес тренировки

# Глава 3. Технология на обработка

# Глава 4. Разработка на програмна система за фитнес тренировки

# Глава 5. Тестове на програмна система

# Глава 6. Ръководство на потребителя