

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города  
Москвы Школа № 1560 «Лидер»**

**Приложение для тренировок «HeavyAlt»**

Участники: ученики 10-2 класса  
ГБОУ Школа № 1560 «Лидер»  
Волков Артём Александрович и  
Москвицов Александр Евгеньевич

Руководитель:  
педагог ГБОУ Школа № 1560  
«Лидер» Шепилов Дмитрий  
Александрович

**Москва, 2025**

## Паспорт проекта

Тема (название)	HevyAlt
Руководитель	Шепилов Дмитрий Александрович
Цель проекта	Создать открытое мобильное приложение для отслеживания тренировок, управления прогрессом и интеграции с фитнес-данными для спортсменов и любителей.
Задачи проекта	<ul style="list-style-type: none"><li>• Разработать систему аутентификации и интеграцию HealthKit.</li><li>• Реализовать трекер тренировок с шаблонами и тегами.</li><li>• Добавить дневник питания, замеры тела и дашборд статистики.</li><li>• Внедрить AI-советник, голосовые заметки и расчёт макросов.</li><li>• Интегрировать Apple Watch, виджеты и социальные функции.</li><li>• Обеспечить кросс-платформенность на Flutter.</li></ul>
Аннотация	HevyAlt — открытый проект на Flutter с backend на NestJS и PostgreSQL. Вдохновлён Hevy Workout App, предлагает гибкое отслеживание упражнений, прогресса, питания и мотивацию через AI и геймификацию.
Этапы работы над проектом	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Планирование и дизайн (анализ требований, UI/UX).</li><li>2. Разработка backend (API, БД, аутентификация).</li><li>3. Разработка frontend (Flutter-приложение, интеграции).</li><li>4. Тестирование и отладка.</li><li>5. Релиз и поддержка</li></ol>
Продукт (результат)	Кросс-платформенное мобильное приложение (iOS/Android) для фитнес-трекинга с веб-backend, готовое к установке и вкладу.

## **Введение**

### **Актуальность работы**

Сегодня многие люди мало двигаются из-за учебы, работы или игр, что вредит здоровью. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), больше 1,9 миллиарда взрослых имеют лишний вес, и регулярные тренировки помогают избежать болезней, таких как диабет или проблемы с сердцем. Приложения для отслеживания тренировок становятся популярными, но многие из них платные или не дают доступа к данным. Проект NevyAlt — это приложение на Flutter, которое поможет следить за активностью и здоровьем, что важно в 2025 году, когда рынок фитнес-приложений растет.

### **Обоснование выбора темы**

Я выбрал эту тему, потому что люблю спорт и хочу создать полезное приложение. На рынке мало бесплатных программ, которые работают на iOS и Android, отслеживают тренировки и подключаются к часам, например Apple Watch. Проект NevyAlt объединит эти функции, что интересно для меня как разработчика, и поможет другим людям. Также это связано с модными трендами — мобильные приложения с AI.

### **Постановка проблемы**

Сейчас фитнес-приложения часто сложны, платные или не работают на всех устройствах. Данные не всегда защищены, а персональные рекомендации редки. Проблема в том, чтобы создать простое, бесплатное приложение, которое: (1) отслеживает тренировки и еду; (2) подключается к часам и другим устройствам; (3) работает на iOS и Android; (4) использует AI для мотивации и персональными рекомендациями; (5) хранит данные безопасно. Проект NevyAlt решит эти задачи с помощью Flutter и простого backend.

## **Цели и задачи работы**

### **Цель работы:**

Создать кроссплатформенное открытое мобильное приложение для отслеживания тренировок, управления прогрессом и интеграции с фитнес-данными, доступное как спортсменам, так и любителям.

### **Задачи работы:**

1. Разработать систему аутентификации и интеграцию с Apple HealthKit.
2. Реализовать трекер тренировок с шаблонами и тегами.
3. Добавить дневник питания, замеры тела и дашборд статистики.
4. Внедрить AI-советник, голосовые заметки и расчёт макронутриентов.
5. Интегрировать Apple Watch, виджеты и социальные функции.
6. Обеспечить кроссплатформенность на базе Flutter.