

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### 3. feladat – Kettlebell

40 pont

A Kettlebell (vagy gömbsúlyzó, „girja”) egy hagyományos orosz súlyzó, tulajdonképpen egy vasgolyó fogantyúval. A feladat során egy otthoni edzésterveket készítő és sportszer-kölcsönző cég webalkalmazásának fejlesztésében kell részfeladatokat elvégeznie.

A feladat két részből áll:

- Az otthoni edzést népszerűsítő publikus weboldal véglegesítése („Weboldalak kódolása” feladatrészt).
- Az eszköznyilvántartási adatbázison lekérdezések megírása az edzőterem vezetősége számára.

A webalkalmazás főbb elemei már rendelkezésre állnak a vizsgakönyvtár 3\_feladat\kettlebell mappájában. Csak a feladatokban felsorolt állományokat módosítsa!

A weboldal már tartalmaz hivatkozást a bootstrap.min.css fájlra, ami a Bootstrap 4 keretrendszer stíluslapja, illetve a premade.min.css fájlra, ami a korábbi fejlesztőcsapat által létrehozott, az oldal néhány alapszintű formázását megvalósító stílusállomány. Szintén rendelkezésre állnak a Bootstrap 4 rendszer teljes körű működéséhez szükséges JavaScript fájlok is (jquery-3.3.1.min.js, bootstrap.bundle.min.js).

A webszerver indításához a Windows parancssorában tegye aktuálissá a vizsgakönyvtár 3\_feladat\kettlebell nevű mappáját, majd futtassa az **npm run start** parancsot. A webszerver indítása után a nyilvános oldal a <http://localhost:8080> URL-en keresztül érhető el. Ügyeljen rá, hogy a parancssor ablakát a feladat megoldása közben **ne zárja be** és **ne jelöljön benne ki semmit**, mert az a webszerver futását megállítja!

Amennyiben munkája közben a mappa tartalmában véletlenül olyan módosításokat végezne, ami után a kiszolgáló nem működik megfelelően, akkor a helyreállításhoz a mappa eredeti tartalmát megtalálja a forrásállományok között található kettlebell.zip tömörített archív állományában.

**Figyelmeztetés:** a teljes archívum kitömörítése több percig is eltarthat!

#### Weboldalak kódolása

Az alábbi utasításoknak megfelelően végezze el a nyitólap fejlesztését. Ügyeljen arra, hogy az oldal a módosítások után is megtartsa a reszpönzív viselkedését!

A feladat megoldása során a következő állományokat kell módosítania:

- 3\_feladat\kettlebell\web\index.html
- 3\_feladat\kettlebell\web\kettlebell.css
- 3\_feladat\kettlebell\web\kettlebell.js

A munkája végén ezeket az állományokat a feladatlap „Az elkészült munka beadása” részben megadottak szerint, a vizsgakönyvtár 3\_feladat\beadott nevű mappájába kell másolnia!

A formázási beállításokat a kettlebell.css stílusállományban végezze el!

*A feladat a következő oldalon folytatódik.*

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1. Azért, hogy segítse az internetes keresések során a weboldal helyezését javítani a találati listában, hozzon létre a HTML kódban a megfelelő helyre egy-egy meta elemet az oldal leírására és a kulcsszavak megadására, az alábbi name és content attribútumokkal!

name	content
description	Kettlebell edzés otthon
keywords	kettlebell, gym, edzés

2. Helyezzen el hivatkozást a kettlebell.css stíluslapra úgy, hogy az felülírja a bootstrap.min.css és a premade.css beállításait!
3. Állítsa be a dokumentumban használt betűtípust és betűméretet az alábbiak szerint:
  - Az alapértelmezett betűtípus az egész dokumentumban Arial legyen, tartalék betűtípusnak pedig a sans-serif betűtípust adja meg.
  - A h1, h2, h3, h4, h5 és h6 elemek betűvastagsága 800 legyen.
4. Állítsa be, hogy a bg-black osztály háttérszíne fekete legyen!
5. A kedvcsinalo azonosítójú szekcióban három kommentet talál az alábbi formátumban: <!-- kép helye: „...”-->. Ezek helyére illesszen be képeket az alábbi utasítások szerint:
  - Helyezze el a kommentekben feltüntetett képeket az assets/kepek mappából a kommentek helyére!
  - Formázza a képeket az img-fluid és rounded-circle osztálykijelölőkkel!
6. Állapítsa meg böngészőjének fejlesztői eszköze segítségével a felső navigációs sáv (nav elem) .navbar-custom osztálykijelölő segítségével beállított felső belsőmargójának értékét! Hozzon létre egy olyan CSS szabályt, ami felülírja ezt az értéket, az új érték a réginél 30px-lel kisebb legyen!
7. A „Mennyibe kerül belevágni?” alcímet szeretnénk középre igazítani a sorban. Ezt érje el az alcímet tartalmazó sorra alkalmazott Bootstrap beépített osztállyal!
8. Az „Áraink” szekcióban adjon hozzá egy új kártyát a meglévő kettőhöz azok mintájára. Az új kártya a korábbi kártyák után jelenjen meg közvetlenül! A kártyán szereplő információkat a **forrás** mappában a tankönyv.txt állományban találja meg.
9. A „Mennyibe kerül belevágni?” szekcióban érje el beépített Bootstrap osztályok és reszponzív rács segítségével, hogy a kártyák közepes és annál nagyobb képernyőn egymás mellett, három oszlopban jelenjenek meg!

*A feladat a következő oldalon folytatódik.*

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

10. Alakítsa ki a weboldal navigációs részét az alábbiak szerint:

A „Navigáció” szekcióban hozza létre az alábbi menüelemeket:

- Mi is ez?
- Vásárlás
- Gyakorlatot kérek!
- Ehhez a „Menüelemek” szöveget cserélje ki egy háromelemű számozatlan listára, a lista külső HTML-eleme (<ul>) navbar-nav és ml-auto, a listaelemek pedig nav-item osztálykijelölővel legyenek formázva!
- Az egyes listaelemek szövegeire hozzon létre nav-link osztályba sorolt hivatkozásokat, melyek sorrendben az ismerteto, vasarlas, és a generator horgonyra mutatnak!

11. Helyezzen el hivatkozást a kettlebell.js JavaScript fájlra a weboldal végén!

12. A kettlebell.js fájlban hozzon létre olyan JavaScript kódot, ami a szerverről a weboldal betöltése után Ajax kéréssel lekérdezi az aktuális, pontos összegeket!

- REST kérés paraméterei:
  - Kérés típusa: GET
  - URL: /api/arak
  - Választípus: JSON
  - Válaszűzenet szerkezete:

```
{
    kiloar: String, (pl. „3 400 Ft”)
    edzoterv: String, (pl. „12 440 Ft”)
    tankonyv: String, (pl. „4 550 Ft”)
    kedvezmeny: number (pl. 35)
}
```
- A válaszűzenetben kapott objektumok mezőinek tartalmát töltsse be a következő helyekre!
  - Az első három, szöveg típusú érték a kártyák card-price osztállyal jelölt elemébe kerüljön.
  - A negyedik, szám típusú „kedvezmeny” érték pedig a második kártya megfelelő listaelemébe legyen betöltve, kísérszöveggel együtt. Ha például kedvezmeny: 30 szerepel a válaszűzenetben, akkor a weboldalon megjelenő szöveg: „30%-os kedvezmény a terembelépő árából” legyen.

Az adott elemek kijelöléséhez bővítheti a HTML kódot (de nem kötelező).

*A feladat a következő oldalon folytatódik.*

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

- Amennyiben nem tudja elvégezni az adatlekérést a szerverről, használja a  
{  
    kiloar: '980 Ft',  
    edzoterv: '15 000 Ft',  
    tankonyv: '2 970 Ft',  
    kedvezmeny: 35  
}

értékeket a JavaScript kódban, válaszobjektumként.

13. Készítsen `gyakorlatGeneralas()` azonosítóval JavaScript függvény, amely véletlenszerűen kiír egy gyakorlatot a felhasználó számára az alábbi specifikáció szerint!

- A `gyakorlatGeneralas` azonosítójú gomb megnyomására írja ki a `generalaltGyakorlat` azonosítójú elembe az alábbi szöveget!

- **<ismétlésszám>** darab **<gyakorlat neve>**

ahol:

- Az **<ismétlésszám>** érték 0-nál nagyobb és 30-nál nem nagyobb pozitív egész szám.
- A **<gyakorlat neve>** a következő értékkészletből kerüljön ki: „Swing”, „Magasra húzás”, „Serleg guggolás”, „Szélmalom”, „Török felállás”
- A gomb újbóli megnyomásának hatására egy új, véletlenszerűen sorsolt eredmény jelenjen meg! A véletlenszerűen sorsolt értékek előállításához használhatja az alábbi JavaScript programrészleteket:
  - Istmétlésszám:  
`Math.floor(Math.random() * 30)+1;`
  - Gyakorlatneveket tartalmazó gyakorlatok tömbből egy véletlenszerűen kisorsolt index:  
`Math.floor(Math.random() * gyakorlatok.length);`
- Példák a megjelenő szövegre:  
„10 darab Swing”  
„19 darab Szélmalom”  
„3 darab Török felállás”

*A feladat a következő oldalon folytatódik.*

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Minta:** (A megoldás szövegének tagolása felbontástól függően eltérhet a képen láthatótól!)



### Erő, technika, fejlődés

A kettlebell egy egyszerű súlyzó, amivel dinamikus- és statikus gyakorlatokat lehet végezni.

A kettlebell a tökéletes edzőtársa ahhoz, hogy állóképességünk fejlesztése közben általános erőt is növeljünk.



### Pavel Tsatsouline

A gömbsúlyzóval végzett gyakorlatok hagyományos orosz edzésformának számítanak, amit már a legendás orosz cirukosz súlyemelő és lököscsapatok is használtak az évek során. Pavel Tsatsouline a 90-es évek elején mutatta meg a világnak ezt az egyszerű, de nagyszerű sporteszközt.

### Edzés bárhol, bármikor

Egy teljes értékű kettlebell edzéshez nincs másra szükségünk, mint két méternyi szabad helyre, és egy darab, megfelelő súlyú gömbsúlyzóra. No és persze megfelelő technikára is.



#### Mennyibe kerül belevágni?

EGYSZERŰ FÉM KETTLEBELL

**1 200 Ft**

- Férfi kezdősúly: 16-20 kg
- Női kezdősúly: 8-12 kg
- Nem igényel karbantartást, de egy gumiszőnyeg segít vigyázni a padlóra
- Ha tudunk, edzünk a szabadban!
- Ha tőlünk vásárol, 10% kedvezményt biztosítunk!

KEDVEZMÉNYES VÁSÁRLÁS

SZEMÉLYRE SZABOTT EDZŐTERV

**24 000 Ft**

- Professzionális videó coach-olás
- Személyre szabott edzésterv
- Segítünk a megfelelő technika elsajátításában
- 20%-os kedvezmény a terem belépő árából
- Online edzésterv kialakítása

SZABAD EDZŐK

TANKÖNYV

**4 550 Ft**

- A mester leghíresebb könyve
- Kifejezetten kezdők számára íródott
- Teljes edzéstervet tartalmaz, amely megapozza a későbbi fejlődést
- Segít elsajátítani az alapokat
- Remek kiegészítő edzés más sporttevékenységek mellé is

MEGRENDELÉS

#### Kérek egy gyakorlatot!

Nem tudja hogy mit edzeni otthon? Az alábbi gomb megnyomásával kérjen egy véletlenszerűen generált feladatsort!

Kérem a gyakorlatot!

Kettlebell Gym