

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИТМО**

**Дисциплина:** Фронтэнд-разработка

**Отчет**

**Лабораторная работа №1**

**Выполнил:**

**Гнеушев Владислав**

**К3439**

**Проверил:  
Добряков Д. И.**

**Санкт-Петербург**

**2025 г.**

## **Задача**

По выбранному варианту необходимо выполнить вёрстку сайта средствами HTML, CSS и Bootstrap. Продумать и реализовать моменты, в которых необходим JS (например, открытие модальных окон).

**Выбранный вариант - Платформа для фитнес-тренировок и здоровья**

## **Ход работы**

### 1. Прописывание структуры страниц в HTML

Была реализована структура страниц: регистрации, авторизации, главной, профиля, списка статей, конкретной статьи, списка тренировок, конкретной тренировки.

```
< blog-post.html  
< blog.html  
< index.html  
< login.html  
< profile.html  
< register.html  
< workout-detail.html  
< workouts.html
```

Рисунок 1 — Разработанные html файлы

Все страницы состояли из трех главных блоков - хедера, основной части и футера.

```
index.html > ...
1  <!DOCTYPE html>
2  <html lang="ru">
3  <head>
4      <meta charset="UTF-8">
5      <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">
6      <title>Good fitness - Главная</title>
7      <link href="https://cdn.jsdelivr.net/npm/bootstrap@5.3.0/dist/css/bootstrap.min.css" rel="stylesheet">
8      <link rel="stylesheet" href="css/style.css">
9  </head>
10 <body class="home-page">
11     <nav class="navbar navbar-expand-lg navbar-dark bg-primary">
12         <div class="container">
13             <a class="navbar-brand" href="index.html">Good fitness</a>
14             <div class="navbar-nav ms-auto">
15                 <a class="nav-link" href="index.html">Главная</a>
16                 <a class="nav-link" href="workouts.html">Тренировки</a>
17                 <a class="nav-link" href="blog.html">Блог</a>
18                 <a class="nav-link" href="profile.html">Профиль</a>
19                 <a class="nav-link" href="login.html">Вход</a>
20             </div>
21         </div>
22     </nav>
23
24     <div class="hero-section">
25         <div class="container">
26             <h1>Добро пожаловать в Good fitness</h1>
27             <p>Платформа для тренировок и полезных статей о здоровье и фитнесе</p>
28             <div class="mt-4">
29                 <a href="workouts.html" class="btn btn-light btn-lg me-3">Тренировки</a>
30                 <a href="blog.html" class="btn btn-outline-light btn-lg">Блог</a>
31             </div>
32         </div>
33     </div>
34
35     <footer class="bg-dark text-white text-center py-3">
36         <div class="container">
37             <p>Good fitness</p>
38             <p>Контакты: info@goodfitness.ru | Телефон: +7 (999) 123-45-67</p>
39         </div>
40     </footer>
41
42     <script src="https://cdn.jsdelivr.net/npm/bootstrap@5.3.0/dist/js/bootstrap.bundle.min.js"></script>
43     <script src="js/main.js"></script>
44 </body>
45 </html>
46
```

Ctrl+L to chat, Ctrl+K to generate

Рисунок 2 — Базовая структура страниц

## 2. Разработка стилей при помощи CSS

Реализованы кастомные стили для всех страниц платформы. Настроены базовые стили для body и контейнеров, стилизована hero-секция главной страницы с адаптивным дизайном.

```
html {
    height: 100%;
}

body {
    font-family: Arial, sans-serif;
    background-color: #f5f5f5;
    margin: 0;
    padding: 0;
    padding-bottom: 120px;
    min-height: 100%;
    position: relative;
}

body.home-page {
    background-color: #212529;
    padding-bottom: 0;
}

.container {
    max-width: 1200px;
    margin: 0 auto;
    padding: 0 15px;
}

.hero-section {
    background-color: #d6efdf;
    color: white;
    padding: 100px 0;
    text-align: center;
}

body.home-page .hero-section {
    min-height: 700px;
}

footer {
    position: absolute;
    bottom: 0;
    left: 0;
    right: 0;
}

body.home-page footer {
    position: relative;
}

.hero-section h1 {
    font-size: 48px;
    margin-bottom: 20px;
}
```

Рисунок 3 — Настройка основных стилей, hero-секции  
Также были реализованы стили для карточек тренировок/статей в блоге и  
модальных окон.

```
.card {  
    box-shadow: 0 2px 4px rgba(0,0,0,0.1);  
}  
  
.card-body {  
    padding: 20px;  
}  
  
.workout-card {  
    cursor: pointer;  
}  
  
.blog-card {  
    cursor: pointer;  
}  
  
#workoutsContainer .col-md-4 {  
    margin-bottom: 20px;  
}  
  
#blogContainer .col-md-4 {  
    margin-bottom: 20px;  
}  
  
.hidden {  
    display: none;  
}  
  
  
#addToPlanModal .form-label {  
    font-weight: 600;  
    margin-bottom: 8px;  
}  
  
#addToPlanModal .form-select {  
    padding: 10px;  
    border-radius: 5px;  
    border: 1px solid #ced4da;  
}  
  
#addToPlanModal #workoutTitleDisplay {  
    background-color: #f8f9fa;  
    cursor: not-allowed;  
}  
  
#addToPlanModal .modal-footer {  
    border-top: 1px solid #dee2e6;  
    padding: 15px;  
}
```

Рисунок 4 — Настройка стилей карточек и модальных окон

### 3. JS-код

Были созданы мок-массивы данных для тренировок и статей блога.

```
const workouts = [
  {
    id: 1,
    title: "Интенсивное кардио",
    type: "cardio",
    level: "beginner",
    duration: 30,
    description: "Отличная кардио тренировка для начинающих. Помогает улучшить выносливость и сжечь калории.",
    video: "https://www.youtube.com/embed/dQw4w9WgXcQ",
    instructions: [
      { step: 1, title: "Разминка", description: "5 минут легкой ходьбы или бега на месте" },
      { step: 2, title: "Основная часть", description: "20 минут чередования бега и ходьбы" },
      { step: 3, title: "Заминка", description: "5 минут медленной ходьбы и растяжки" }
    ],
    equipment: ["Коврик", "Вода"]
  },
  {
    id: 2,
    title: "Силовая тренировка для рук",
    type: "strength",
    level: "intermediate",
    duration: 45,
    description: "Тренировка для укрепления мышц рук и плеч. Подходит для среднего уровня подготовки.",
    video: "https://www.youtube.com/embed/dQw4w9WgXcQ",
    instructions: [
      { step: 1, title: "Разминка", description: "10 минут разминки суставов" },
      { step: 2, title: "Упражнения", description: "3 подхода по 12 повторений каждого упражнения" },
      { step: 3, title: "Заминка", description: "5 минут растяжки" }
    ],
    equipment: ["Гантели", "Коврик"]
  },
  {
    id: 3,
    title: "Йога для начинающих",
    type: "yoga",
    level: "beginner",
    duration: 30,
    description: "Спокойная йога-сессия для расслабления и улучшения гибкости.",
    video: "https://www.youtube.com/embed/dQw4w9WgXcQ",
    instructions: [
      { step: 1, title: "Настройка", description: "Найдите тихое место и подготовьте коврик" },
      { step: 2, title: "Асаны", description: "Выполните базовые асаны для начинающих" },
      { step: 3, title: "Завершение", description: "Медитация и охлаждение" }
    ]
  }
]
```

Рисунок 5 — Тестовые данные

А также логика открытия модальных окон и рендеринга тестовых данных.

## Вывод

В результате выполнения лабораторной работы была реализована платформа для фитнес-тренировок с использованием HTML, CSS и Bootstrap. Созданы страницы регистрации, авторизации, главная, профиль, список и страницы тренировок и статей блога.