

**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

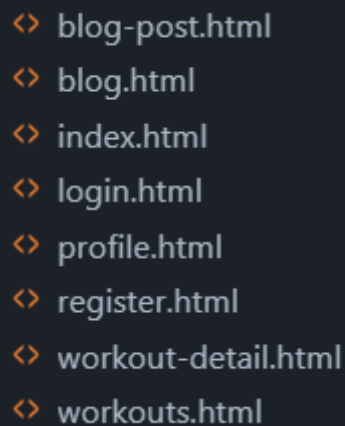
По выбранному варианту необходимо выполнить вёрстку сайта средствами HTML, CSS и Bootstrap. Продумать и реализовать моменты, в которых необходим JS (например, открытие модальных окон).

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
47 | 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: #0d6efd;
  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: "Медитация", description: "5 минут медитации в лотосе" }
    ],
    equipment: ["Коврик"]
  }
]
```

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.