

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

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 reszponzív 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 (``) `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 teremlépő 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 edzőtárs ahhoz, hogy állóképességünk fejlesztése közben általános erőt is növeljünk.



Pavel Tsatsouline

A gömbsúlyzóval végzett gyakorlatok hagyományos orosz edzésformának számítanak, amit már a legendás orosz cirukusi súlyemelő és fitneszszakosok 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 megapozízza a későbbi fejlődést
- Segít elsajátítani az alapokat
- Remek kiegészítő edzés más sporttevékenységek mellé is

MEGRENDÉLEM

Kérek egy gyakorlatot!

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

Kérem a gyakorlatot!

Kettlebell Gym