Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Вятский государственный университет»

Колледж ВятГУ

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

на тему:

«Информационная система для учета фитнес-активности и составления тренировочных планов»

Выполнила: студент учебной группы

ИСПк-405-52-00

Осколков Максим Владимирович

Руководитель УП.03

Долженкова Мария Львовна

Киров, 2024

Содержание

[**Введение** 3](#_Toc182754456)

[**1** **Начало работы с системой** 4](#_Toc182754457)

[1.1 Вход в систему 4](#_Toc182754458)

[**2** **Основные возможности системы** 5](#_Toc182754459)

[2.1 Управление тренировками 5](#_Toc182754460)

[2.2 Управление заметками 5](#_Toc182754461)

[2.3 Просмотр статистики 6](#_Toc182754462)

[2.4 Управление пользователями 6](#_Toc182754463)

[2.5 Отчеты о тренировках 6](#_Toc182754464)

[**3** **Технология работы с системой** 6](#_Toc182754465)

[3.1 Автоматические уведомления 6](#_Toc182754466)

[3.2 Поддержка безопасности 7](#_Toc182754467)

[**4** **Часто задаваемые вопросы (FAQ)** 8](#_Toc182754468)

[**5** **Поддержка и обслуживание** 9](#_Toc182754469)

[5.1 Обновление системы 9](#_Toc182754470)

[5.2 Резервное копирование данных 9](#_Toc182754471)

[5.3 Обратная связь 9](#_Toc182754472)

[**Заключение** 10](#_Toc182754473)

# **Введение**

Этот документ содержит пошаговое руководство по использованию информационной системы учета фитнес-активности для пользователей, тренеров и администраторов. Система предназначена для автоматизации ключевых процессов учета тренировок, таких как создание заметок о тренировках, просмотр статистики, редактирование данных и управление пользователями.

С помощью этого руководства вы сможете освоить основные возможности системы и эффективно использовать её для организации и управления тренировками, повышения продуктивности и достижения поставленных фитнес-целей.

# **Начало работы с системой**

## 1.1 Вход в систему

1. Откройте приложение системы учета фитнес-активности.

2. Введите ваш логин и пароль в соответствующие поля в окне входа.

3. Нажмите кнопку «Войти».

# **Основные возможности системы**

## 2.1 Управление тренировками

**Описание функции:** Раздел «Тренировки» предназначен для добавления новых тренировок, обновления данных о текущих тренировках и отслеживания их состояния.

**Использование:**

1. Перейдите в раздел «Тренировки» из главного меню системы.
2. Нажмите на кнопку «Создать тренировку», чтобы добавить новую тренировку.
3. Заполните поля с информацией о тренировке: название, описание, дата, группа мышц и другие важные данные.
4. Сохраните данные, нажав на кнопку «Сохранить».

5. Чтобы просмотреть или обновить информацию о текущей тренировке, выберите её из списка. В этом разделе можно редактировать данные тренировки или отслеживать её прогресс.

## 2.2 Управление заметками

**Описание функции**: Раздел «Заметки» позволяет создавать, редактировать и просматривать заметки о тренировках.

**Использование:**

1. Перейдите в раздел «Заметки».
2. Нажмите на кнопку «Создать заметку», чтобы добавить новую заметку о тренировке.
3. В форме заметки укажите подробности: описание, результаты, статистику и другие важные данные.
4. Нажмите «Сохранить», чтобы добавить заметку.
5. Для отслеживания прогресса, выберите заметку и обновите её статус или содержание.

## 2.3 Просмотр статистики

**Описание функции**: Раздел «Статистика» позволяет просматривать результаты тренировок за выбранный период.

**Использование:**

1. Перейдите в раздел «Статистика».
2. Выберите два месяца для анализа.

3. Система отобразит результаты всех упражнений до и после за выбранный период.

## 2.4 Управление пользователями

**Описание функции**: Раздел «пользователи» позволяет управлять участниками системы, назначать роли и отслеживать их активность.

**Использование**:

1. Перейдите в раздел «Пользователи».
2. Нажмите на кнопку «Добавить пользователя» для назначения нового участника.
3. Заполните поля с информацией о пользователе

## 2.5 Отчеты о тренировках

**Описание функции**: Раздел «Отчеты» позволяет формировать различные отчеты по выполнению тренировок и статистике.

**Использование**:

1. Перейдите в раздел «Отчеты».
2. Выберите тип отчета, например, «Статус тренировок», «Прогресс пользователя» и укажите период.

# **Технология работы с системой**

## 3.1 Автоматические уведомления

Система автоматически отправляет уведомления участникам о новых тренировках, изменениях и завершении:

* **Настройка уведомлений**: Перейдите в настройки уведомлений, выберите тип уведомлений и способы отправки (SMS, электронная почта).
* **Отключение уведомлений**: для отключения уведомлений снимите соответствующие галочки в настройках.

## 3.2 Поддержка безопасности

* **Защита данных**: все данные участников, руководителей и финансовые данные защищены. Регулярное резервное копирование обеспечивает сохранность информации в случае сбоя.

# **Часто задаваемые вопросы (FAQ)**

1. **Как изменить информацию о тренировке?**
   * Перейдите в раздел «Тренировки», выберите нужную тренировку и нажмите «Редактировать». Укажите новые данные и подтвердите изменения.
2. **Можно ли просмотреть историю тренировок?**
   * Да, выберите пользователя в разделе «Пользователи» и просмотрите историю его тренировок, включая даты и результаты.

# **Поддержка и обслуживание**

## 5.1 Обновление системы

Система регулярно обновляется для улучшения функциональности, повышения безопасности и исправления ошибок. Убедитесь, что все последние обновления вашей информационной системы учета фитнес-активности установлены и активированы.

## 5.2 Резервное копирование данных

Для защиты данных регулярно создавайте резервные копии информации о тренировках и пользователях. Это минимизирует риск потери важных данных в случае сбоя системы.

## 5.3 Обратная связь

Если у вас возникли вопросы или проблемы при работе с системой, свяжитесь с нашей службой поддержки через раздел «Контакты» или используйте контактные данные, указанные в разделе «Поддержка»

# **Заключение**

Используя это руководство, вы сможете эффективно работать с информационной системой учета фитнес-активности. Система поможет вам оптимизировать процессы учета тренировок, упростить создание заметок, улучшить контроль за выполнением тренировок и повысить прозрачность в отчетности.