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](#_Toc183049206)

[**1** **Начало работы с системой** 4](#_Toc183049207)

[1.1 Вход в систему 4](#_Toc183049208)

[**2** **Основные возможности системы** 5](#_Toc183049209)

[2.1 Управление тренировками 5](#_Toc183049210)

[2.2 Просмотр статистики 5](#_Toc183049211)

[2.3 Все заметки 5](#_Toc183049212)

[3.1 Поддержка безопасности 6](#_Toc183049213)

[**3** **Часто задаваемые вопросы (FAQ)** 7](#_Toc183049214)

[**4** **Поддержка и обслуживание** 8](#_Toc183049215)

[5.1 Обновление системы 8](#_Toc183049216)

[5.2 Резервное копирование данных 8](#_Toc183049217)

[5.3 Обратная связь 8](#_Toc183049218)

[**Заключение** 9](#_Toc183049219)

# **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 «Добавление заметки» предназначен для добавления новых заметок.

**Использование:**

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

## 2.2 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.

## 2.3 Все заметки

**Описание функции**: Раздел «Все заметки» позволяет просматривать прошедшие заметки о тренировках и изменять данные в них

**Использование**:

1. Перейдите в раздел «Все заметки».
2. Нажмите на кнопку «карандашик» для изменения данных в заметке.
3. Измените ненужную информацию
4. Сохраните заметку

## 3.1 Поддержка безопасности

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

# **Часто задаваемые вопросы (FAQ)**

1. **Как изменить информацию о тренировке?**
   * Перейдите в раздел «Все заметки», выберите нужную тренировку и нажмите на «карандашик». Укажите новые данные и подтвердите изменения.
2. **Можно ли просмотреть историю тренировок?**
   * Да, выберите пользователя в разделе «Все заметки» 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 рабочую почту maksimoskolkov16@gmail.com

# **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.