

TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ ĐÀ NẴNG
KHOA THƯƠNG MẠI ĐIỆN TỬ



QUẢN TRỊ DỰ ÁN CÔNG NGHỆ THÔNG TIN
PROJECT PROPOSAL DOCUMENT

Fitness Flus

Version: Proposal v1.0

Project team: 44K223.01

Created date: 28 - January – 2021

PROJECT INFORMATION			
Project Acronym			
Project Title	Fitness Flus		
Start Date	14 - January - 2021	End Date	29 – May – 2021
Product Owner	The University of Danang - University of Economics		
Partner Organization	MSc. Cao Thi Nham The University of Danang - University of Economics		
Scrum Master	Nguyễn Hữu Quang	quangnhtmdt@gmail.com	0867448417
Team Members	Đoàn Thị Giàu	Giaudoan0@gmail.com	0984346206
	Nguyễn Vũ Quỳnh Ly	lynguyen.020200@gmail.com	0987079773
	Lê Thị Hồng Nhung	hongnhung3112000@gmail.com	0971912221
	Vũ Thị Vân Anh	vuthivananh0811@gmail.com	0345120543

DOCUMENT NAME			
Document Title	Proposal Document		
Author(s)	44K223.01		
Role			
Date	28 - January - 2021	File name:	[Fitness Flus] Proposal v1.0
URL			
Access	Project team and mentor		

REVISION HISTORY

Version	Person(s)	Date	Description
1.0	44K223.01	28 - January - 2021	Create proposal for project

1. PROJECT OVERVIEW

1.1. Background

Thực trạng về luyện tập thể dục thể thao tại Việt Nam:

Đời sống người dân Việt Nam ngày nay được cải thiện rất nhiều, mức sống ngày càng tăng cao dẫn đến nhu cầu về sức khỏe cũng được quan tâm hơn đặc biệt là việc sử dụng các dịch vụ chăm sóc sức khỏe như fitness, yoga, gym tại các phòng tập. Tuy nhiên với tình trạng diễn biến phức tạp của covid-19 thì việc luyện tập tại các cơ sở phòng tập, công viên sẽ không đảm bảo được các công tác phòng chống dịch. Vì vậy Fitness Plus ra đời để:

- Giúp khách hàng có thể tự luyện tập thể thao tại nhà nhưng vẫn đạt được hiệu quả như luyện tập tại trung tâm
- Đảm bảo được các công tác phòng dịch của bộ y tế
- Giúp giảm khách hàng giảm bớt chi phí luyện tập đặc biệt là chi phí di chuyển
- Giúp nâng cao nguồn thu nhập cho các PT trong mùa dịch.

Bên cạnh đó, fitness plus cũng là một giải pháp hiệu quả cho những khách hàng bận rộn, họ có nhu cầu luyện tập thể thao, tuy nhiên khoảng thời gian rảnh lại khá ít nên việc di chuyển đến địa điểm tập khiến họ mất kiên nhẫn và không thể kiên trì đến hết khóa tập.

1.2. Prior arts

Một trong các app tập thể dục tại nhà tốt nhất hiện nay:

- Belife được xem là app tập thể dục tốt nhất hiện nay. Những bài tập trên ứng dụng này được phân chia cụ thể theo từng nhóm : hông, cơ, ngực, vai,.. Khi sử dụng app này, sẽ nhận được:
 - Có một thư viện các bài tập thể dục lớn, được hướng dẫn bởi từ chính các HLV đang sử dụng ứng dụng này.
 - Giúp dễ dàng chia sẻ hình ảnh, video về những bài tập cá nhân để mọi người trong app cùng đóng góp, chia sẻ, và học hỏi thêm nhiều kinh nghiệm.
 - Chủ động trong việc mua các gói tập thể dục, tập gym từ các HLV với các thao tác đơn giản, nhanh chóng.
 - Giao diện khá thân thiện, hiện đại, ngôn ngữ Việt Nam dễ sử dụng.
- Home Workouts Gym Pro giúp mọi người xây dựng được những thói quen tập luyện khoa học. Nó tập trung vào những kế hoạch tập luyện, chế độ ăn phù hợp với mục đích người dùng.
- Pro Fitness giúp theo dõi từng bài tập cụ thể, đưa ra những kết quả phân tích chuẩn xác nhất về sự cố gắng của bạn.
- Building A Perfect Body Plan chỉ cần tải ứng dụng này về một lần, và hoàn toàn có thể dùng offline.
- Freeletics thiết kế các bài tập để thách thức người sử dụng, bạn sẽ tự mình vượt qua thử thách với 50 bài tập thể dục tan mỡ bụng, đốt cháy mỡ thừa.

- 8fit xây dựng giúp người dùng dễ dàng kết hợp với việc tập luyện và cân bằng dinh dưỡng. Khi tải ứng dụng này, hãy gõ mục tiêu sức khỏe của bạn lên ứng dụng. Sau đó 8fit sẽ tự đo lường và đưa ra các bài tập thể dục và chế độ dinh dưỡng phù hợp.

1.3. Proposed solution

Ngoài những giải pháp mà các trang web đã phổ biến, Fitness plus có những giải pháp tốt hơn giúp cho bạn có thể dễ dàng sử dụng. Cụ thể như sau:

- Fitness Plus sẽ lấy các thông tin cụ thể như: số đo 3 vòng, chiều cao, cân nặng, mục tiêu bạn mong muốn là gì để có thể tư vấn phù hợp với mục tiêu mà bạn đề ra. Sau đó sẽ đưa ra các bài tập, lịch trình phù hợp để bạn luyện tập mỗi ngày.
- Fitness Plus có từng khóa học và lộ trình khác nhau để bạn có thể đăng ký và thuê PT riêng cho mình với giá cả hợp lý.
- Các bài tập, video hướng dẫn được sắp xếp theo từng mục cố định như giới tính, mục tiêu, ... để người dùng có thể dễ dàng tìm kiếm với từ khóa cần tìm.

1.4. Goals

Mục tiêu của dự án là xây dựng hệ thống "Fitness Plus" với các chức năng này:

- Người dùng có thể luyện tập thể dục, thể thao thông qua các bài tập, khóa học được hướng dẫn cụ thể bằng nội dung, hình ảnh hoặc video.
- Người dùng có thể lựa chọn được bộ môn thể dục, thể thao phù hợp với bản thân thông qua việc học thử các khóa học.
- Người dùng có thể liên kết với “Huấn luyện viên” phục vụ cho nhu cầu luyện tập chuyên nghiệp và sử dụng phòng tập chuyên dụng.

1.5. Techniques

Dự án sẽ được thực hiện trong nền tảng sau:

- Wordpress
- Database: SQL Sever

2. TIME ESTIMATION

Number of members	5 members
Number of working hours per day	2 hours
The number of working days/week	3 days/week
Total days	195 days
Estimated time (hours)	1.950 hours

3. MASTER SCHEDULE

NO	Task Name	Duration	Start	Finish
1	Chọn đề tài	3 ngày	26-01-2021	28-01-2021
1.1	Tạo Proposal Document	4 ngày	19-02-2021	22-02-2021
2	Start Up	10 ngày	27-02-2021	08-03-2021
2.1	Chọn và Setup công cụ quản lý	1 ngày	27-02-2021	27-02-2021
3	Phát triển	77 ngày	15-03-2021	29-05-2021
3.1	Giai đoạn 1			
3.2	Giai đoạn 2			
3.3	Giai đoạn 3			
3.4	Giai đoạn 4			
4	Hoàn thành dự án			

4. ROLES AND RESPONSIBILITIES

Role	Responsibilities	Participant(s)
Scrum Master	<p>Đảm bảo chắc chắn Scrum team hiểu và làm theo quy trình.</p> <p>Bảo vệ team</p> <p>Khuyến khích sự tự nhận thức và tự thực hiện. Giúp mọi người tìm ra những giải pháp sáng tạo của riêng họ. Mở ra tiềm năng của mỗi người để tối đa hiệu suất của họ. Giúp họ học nhiều hơn là dạy họ.</p> <p>Scrum Master có trách nhiệm điều phối tất cả những buổi họp trong Scrum</p> <p>Loại bỏ trở ngại theo cách hỗ trợ team để họ có thể tự tìm ra cách giải quyết cho mình.</p>	Nguyễn Hữu Quang
Product owner		MSc. Cao Thi Nham
Team Member	<p>Có trách nhiệm hoàn thành các công việc, nhiệm vụ được giao đúng thời hạn</p> <p>Tham gia đóng góp tích cực trong công việc nhóm</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Đoàn Thị Giàu - Nguyễn Vũ Quỳnh Ly - Lê Thị Hồng Nhung - Vũ Thị Vân Anh

