Техническое задание (ТЗ) – AI Fitness Coach

# 1. Цели проекта

Создать AI-ассистента для персонализированных тренировок, который сочетает анализ пользователя (через GPT-5), готовую библиотеку упражнений и медиаконтента, мотивационные элементы и постоянную адаптацию программы.

# 2. Архитектура медиа-хранилища

Медиафайлы расположены в Cloudflare R2 и строго структурированы:

📂 photos/  
 - progress/ — карточки прогресса  
 - quotes/ — мотивационные цитаты  
 - workout/ — карточки упражнений  
  
📂 images/  
 - avatars/ — аватары архетипов тренеров  
  
📂 videos/  
 - exercises/  
 • warmup/ — разминка  
 • main/ — основная часть  
 • cooldown/ — восстановление  
  
 - best\_mate/ (аналогично для pro\_coach и sergeant)  
 • intro/ — приветствия  
 • daily/ — дневные мотивации  
 • weekly/ — еженедельные мотивации  
 • closing/ — финальные ролики

# 3. Пользовательский поток (User Flow)

1. Регистрация и анкета:

- Пользователь отвечает на ~50 вопросов.  
- После каждого ответа показывается мотивационная карточка (photos/).

2. Выбор архетипа тренера (Best Mate, Pro Coach, Sergeant).

3. Генерация финального промпта для GPT-5:  
- Текстовая часть: цели, ограничения, стиль архетипа.  
- Список доступных упражнений из CSV/exercises (warmup, main, cooldown).  
- Условие: упражнения не повторяются, набора хватает на 3 недели.

4. GPT-5 возвращает отчет:  
- Пользовательская часть (анализ, мотивация, рекомендации).  
- Техническая часть (структура тренировок по неделям/фазам).

5. Демонстрация отчета пользователю (frontend):  
- Пользователь соглашается или отказывается.  
- При согласии → запуск тренировочного цикла.

6. Генерация плейлиста кодом (а не GPT):  
 - Intro (архетип)  
 - Warmup  
 - Motivation #1 (архетип daily)  
 - Main  
 - Motivation #2 (архетип weekly)  
 - Cooldown  
 - Closing (архетип)

7. Обратная связь пользователя:  
- После каждой тренировки пользователь отмечает, что понравилось/не понравилось.  
- После 3 недель собирается агрегированная обратная связь.  
- Эта обратная связь отправляется в GPT-5 для составления следующего цикла (3 недели).

# 4. Промпты GPT-5

Финальный промпт содержит:  
 - Ответы анкеты.  
 - Выбранный архетип.  
 - Список упражнений из warmup, main, cooldown.  
 - Условие: упражнения не повторяются.  
 - Формат ответа: отчет (пользовательский + технический план).

# 5. Acceptance-тесты

✅ После каждого ответа анкеты → карточка.  
✅ Выбор архетипа обязателен.  
✅ GPT-5 возвращает отчет + план.  
✅ Плейлист собирается кодом, строго по схеме.  
✅ Ежедневный сбор обратной связи.  
✅ Автогенерация нового плана после 3 недель.