**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«**БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.Г.ШУХОВА»**

**(БГТУ им. В.Г. Шухова)**

Кафедра программного обеспечения вычислительной техники и автоматизированных систем

Лабораторная работа № 1

по дисциплине: Технологии Web-программирования

тема: «HTML. Разработка макетов и верстка шаблонов web-приложения с помощью языков HTML и CSS»

Выполнил: ст. группы ПВ-41

Шапаренко Александр Александрович

Проверил: Картамышев С.В.

Белгород 2020

**Цель**: Изучить основы работы протокола передачи гипертекста HTTP. Изучить основы разметки страниц с помощью языка HTML. Изучить основы вёрстки страниц, адаптированных под различные устройства. Изучить основы работы задания стилей для разметки страницы с помощью языка CSS. Разработать макеты и «сверстать» страницы для web-приложения.

**Задание к лабораторной работе:**

1. Выбрать шаблон или разработать свой для web-приложения. Шаблон должен включать минимум страницы (главная, контентная страница, страница авторизации/регистрации).
2. Сделать макеты страниц с помощью языка разметки HTML.
3. Стилизовать страницы с помощью языка CSS.
4. Продемонстрировать внешний вид разработанных страниц.

**Ход работы**

Для Web-приложения “**MyFit**” реализуем страницы:

1) Страница авторизации

2) Страница регистрации

3) Страница тренировок

4) Страница диет

5) Страница профиля

6) Редактор тренировок

7) Редактор диет

Макеты страниц:

**authorization.html**

<!doctype html>  
<html lang="en">  
<head>  
 <meta charset="utf-8">  
 <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1, shrink-to-fit=no">  
 <meta name="description" content="">  
 <meta name="author" content="Mark Otto, Jacob Thornton, and Bootstrap contributors">  
 <meta name="generator" content="Jekyll v4.1.1">  
 <title>Авторизация</title>  
  
 <link rel="canonical" href="https://getbootstrap.com/docs/4.5/examples/sign-in/">  
  
 *<!-- Favicons -->* <meta name="theme-color" content="#563d7c">  
  
  
 <style>  
 .bd-placeholder-img {  
 font-size: 1.125rem;  
 text-anchor: middle;  
 -webkit-user-select: none;  
 -moz-user-select: none;  
 -ms-user-select: none;  
 user-select: none;  
 }  
  
 @media (min-width: 768px) {  
 .bd-placeholder-img-lg {  
 font-size: 3.5rem;  
 }  
 }  
 </style>  
 *<!-- Custom styles for this template -->* <link href="style/authorization.css" rel="stylesheet">  
  
</head>  
<body class="text-center">  
<form class="form-signin">  
 <img class="" src="img/logo.png" alt="" width="100" height="100">  
 <h1 class="text-header">Авторизируетесь</h1>  
 <label for="inputEmail" class="sr-only">Email address</label>  
 <input type="email" id="inputEmail" class="form-control" placeholder="Email address" required autofocus>  
 <label for="inputPassword" class="sr-only">Password</label>  
 <input type="password" id="inputPassword" class="form-control" placeholder="Password" required>  
 <div class="checkbox text-checkbox mb-3">  
 <label>  
 <input type="checkbox" value="remember-me"> Запомнить меня  
 </label>  
 </div>  
 <button class="btn " type="submit">Войти</button>  
 <div class="mt-3">  
 <a href="registration.html" class="stretched-link text-header">Зарегистрироваться</a>  
 </div>  
 <p class="mt-5 mb-3 text-muted">&copy; 2017-2020</p>  
</form>  
</body>  
</html>

**registration.html**

<!doctype html>  
<html lang="en">  
<head>  
 <meta charset="utf-8">  
 <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1, shrink-to-fit=no">  
 <meta name="description" content="">  
 <meta name="author" content="Mark Otto, Jacob Thornton, and Bootstrap contributors">  
 <meta name="generator" content="Jekyll v4.1.1">  
 <title>Авторизация</title>  
  
 <link rel="canonical" href="https://getbootstrap.com/docs/4.5/examples/sign-in/">  
  
 *<!-- Favicons -->* <meta name="theme-color" content="#563d7c">  
  
  
 <style>  
 .bd-placeholder-img {  
 font-size: 1.125rem;  
 text-anchor: middle;  
 -webkit-user-select: none;  
 -moz-user-select: none;  
 -ms-user-select: none;  
 user-select: none;  
 }  
  
 @media (min-width: 768px) {  
 .bd-placeholder-img-lg {  
 font-size: 3.5rem;  
 }  
 }  
 </style>  
 *<!-- Custom styles for this template -->* <link href="style/authorization.css" rel="stylesheet">  
  
</head>  
<body class="text-center">  
<form class="form-signin">  
 <img class="" src="img/logo.png" alt="" width="100" height="100">  
 <h1 class="text-header">Авторизируетесь</h1>  
 <label for="inputEmail" class="sr-only">Email address</label>  
 <input type="email" id="inputEmail" class="form-control" placeholder="Email address" required autofocus>  
 <label for="inputPassword" class="sr-only">Password</label>  
 <input type="password" id="inputPassword" class="form-control" placeholder="Password" required>  
 <div class="checkbox text-checkbox mb-3">  
 <label>  
 <input type="checkbox" value="remember-me"> Запомнить меня  
 </label>  
 </div>  
 <button class="btn " type="submit">Войти</button>  
 <div class="mt-3">  
 <a href="registration.html" class="stretched-link text-header">Зарегистрироваться</a>  
 </div>  
 <p class="mt-5 mb-3 text-muted">&copy; 2017-2020</p>  
</form>  
</body>  
</html>

**workouts.html**

<!DOCTYPE html>  
<html lang="en">  
<head>  
 <meta charset="utf-8">  
 <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1, shrink-to-fit=no">  
 <meta name="description" content="">  
 <meta name="author" content="Mark Otto, Jacob Thornton, and Bootstrap contributors">  
 <meta name="generator" content="Jekyll v4.1.1">  
 <title>Тренировки</title>  
 <link rel="canonical" href="https://getbootstrap.com/docs/4.5/examples/blog/">  
 *<!-- Favicons -->* <meta name="theme-color" content="#563d7c">  
 <link rel="canonical" href="https://getbootstrap.com/docs/4.5/examples/blog/">  
 <script src="https://code.jquery.com/jquery-3.2.1.slim.min.js"></script>  
 <script src="https://npmcdn.com/tether@1.2.4/dist/js/tether.min.js"></script>  
 <link rel="stylesheet" href="https://maxcdn.bootstrapcdn.com/bootstrap/4.0.0-alpha.6/css/bootstrap.min.css" integrity="sha384-rwoIResjU2yc3z8GV/NPeZWAv56rSmLldC3R/AZzGRnGxQQKnKkoFVhFQhNUwEyJ" crossorigin="anonymous">  
 <script src="https://maxcdn.bootstrapcdn.com/bootstrap/4.0.0-alpha.6/js/bootstrap.min.js" integrity="sha384-vBWWzlZJ8ea9aCX4pEW3rVHjgjt7zpkNpZk+02D9phzyeVkE+jo0ieGizqPLForn" crossorigin="anonymous"></script>  
  
 <style>  
 .bd-placeholder-img {  
 font-size: 1.125rem;  
 text-anchor: middle;  
 -webkit-user-select: none;  
 -moz-user-select: none;  
 -ms-user-select: none;  
 user-select: none;  
 }  
  
 @media (min-width: 768px) {  
 .bd-placeholder-img-lg {  
 font-size: 3.5rem;  
 }  
 }  
 </style>  
 *<!-- Custom styles for this template -->* <link href="https://fonts.googleapis.com/css?family=Playfair+Display:700,900" rel="stylesheet">  
 *<!-- Custom styles for this template -->* <link href="style/bootstrap.css" rel="stylesheet">  
 <link href="style/style.css" rel="stylesheet">  
</head>  
<body>  
<nav class="navbar navbar-expand-lg bg-black bd-navbar ">  
 <div class="row w-100">  
 <div class="col-md-10 col-sm-10 col-10 col-s">  
 <img class="navbar-brand " src="img/logo\_nav.png" alt="" height="40" width="110">  
 </div>  
 <div class="">  
 <button class="navbar-toggler border-main" type="button" data-toggle="collapse" data-target="#navbarSupportedContent" aria-controls="navbarSupportedContent" aria-expanded="false" aria-label="Toggle navigation">  
 <span class="navbar-toggler-icon"></span>  
 </button>  
 </div>  
 </div>  
  
 <div class="collapse navbar-collapse align-self-end" id="navbarSupportedContent">  
 <ul class="navbar-nav mr-auto">  
 <li class="nav-item active">  
 <a class="nav-link text-main-color text-right" href="workouts.html">Тренировки<span class="sr-only">(current)</span></a>  
 </li>  
 <li class="nav-item ">  
 <a class="nav-link text-main-color text-right" href="diets.html">Диеты</a>  
 </li>  
 </ul>  
 <ul class="navbar-nav ml-md-0 text-right">  
 <li>  
 <div class="btn-group" role="group">  
 <button id="inputTypeEditor" type="button" class="btn btn-secondary dropdown-toggle text-main-color bg-black border-main" data-toggle="dropdown" aria-haspopup="true" aria-expanded="false">  
 Настройки  
 </button>  
 <div class="dropdown-menu bg-black text-main-color border-main h-min-drop" aria-labelledby="inputTypeEditor">  
 <a class="dropdown-item bg-black text-main-color c mt-3" href="workoutEditor.html">Добавить тренировку</a>  
 <a class="dropdown-item bg-black text-main-color " href="dietsEditor.html">Добавить диету</a>  
 </div>  
 </div>  
 </li>  
 <li class="nav-item ">  
 <div class="btn-group" role="group">  
 <button id="btnGroupDrop1" type="button" class="btn btn-secondary dropdown-toggle text-main-color bg-black border-main" data-toggle="dropdown" aria-haspopup="true" aria-expanded="false">  
 Олег Андреев  
 </button>  
 <div class="dropdown-menu bg-black text-main-color border-main h-min-drop" aria-labelledby="btnGroupDrop1">  
 <a class="dropdown-item bg-black text-main-color mt-3 " href="profile.html">Профиль</a>  
 <a class="dropdown-item bg-black text-main-color" href="authorization.html">Выйти</a>  
 </div>  
 </div>  
 </li>  
 </ul>  
 </div>  
</nav>  
  
<main role="main" class="col-auto px-md-4 max-width">  
  
<div class="jumbotron p-4 p-md-5 text-white bg-black text-main-color border-main sub">  
 <div class="col-md-6 px-0 text-main-color">  
 <h1 class="display-4 text-main-color">Добро пожаловать</h1>  
 <p class="lead my-3">Место для информации</p>  
 </div>  
</div>  
  
<div class="row mb-2">  
 <div class="col-md-6">  
 <div class="row no-gutters overflow-hidden flex-md-row mb-4 shadow-sm h-md-250 position-relative border-main">  
 <div class="col p-4 d-flex flex-column position-static">  
 <h4 class="mb-0 p-4 text-main-color ">Программа на набор массы</h4>  
 <p class="card-text mb-auto pl-4 text-main-color">Данная программа будет интересна тем, кто хочет себя проверить на прочность.</p>  
 <a href="#" class="stretched-link pl-4 text-main-color">Перейти к программе</a>  
 </div>  
 <div class="col-auto d-none d-lg-block">  
 <img class="" src="img/hand.png" alt="" width="250" height="255">  
 </div>  
 </div>  
 </div>  
 <div class="col-md-6">  
 <div class="row no-gutters border-main overflow-hidden flex-md-row mb-4 shadow-sm h-md-250 position-relative">  
 <div class="col p-4 d-flex flex-column position-static">  
 <h4 class="mb-0 p-4 text-main-color ">Программа на снижение веса</h4>  
 <p class="card-text mb-auto pl-4 text-main-color">Данная программа позволит сбросить лишний вес</p>  
 <a href="#" class="stretched-link pl-4 text-main-color">Перейти к программе</a>  
 </div>  
 <div class="col-auto d-none d-lg-block">  
 <img class="" src="img/скакалка.png" alt="" width="250" height="251">  
 </div>  
 </div>  
 </div>  
 <div class="col-md-6">  
 <div class="row no-gutters overflow-hidden flex-md-row mb-4 shadow-sm h-md-250 position-relative border-main">  
 <div class="col p-4 d-flex flex-column position-static">  
 <h4 class="mb-0 p-4 text-main-color ">Программа на развитие выносливости</h4>  
 <p class="card-text mb-auto pl-4 text-main-color">Данная программа будет интересна тем, кто хочет себя проверить на прочность.</p>  
 <a href="#" class="stretched-link pl-4 text-main-color">Перейти к программе</a>  
 </div>  
 <div class="col-auto d-none d-lg-block">  
 <img class="" src="img/секундомер.png" alt="" width="250" height="251">  
 </div>  
 </div>  
 </div>  
 <div class="col-md-6">  
 <div class="row no-gutters border-main overflow-hidden flex-md-row mb-4 shadow-sm h-md-250 position-relative">  
 <div class="col p-4 d-flex flex-column position-static">  
 <h4 class="mb-0 p-4 text-main-color ">Программа на развитие выносливости 2</h4>  
 <p class="card-text mb-auto pl-4 text-main-color">Данная программа подойдёт новичкам</p>  
 <a href="#" class="stretched-link pl-4 text-main-color">Перейти к программе</a>  
 </div>  
 <div class="col-auto d-none d-lg-block">  
 <img class="" src="img/бонус.png" alt="" width="250" height="250">  
 </div>  
 </div>  
 </div>  
  
</div>  
</main>  
</body>  
</html>

**diets.html**

<!DOCTYPE html>  
<html lang="en">  
<head>  
 <meta charset="utf-8">  
 <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1, shrink-to-fit=no">  
 <meta name="description" content="">  
 <meta name="author" content="Mark Otto, Jacob Thornton, and Bootstrap contributors">  
 <meta name="generator" content="Jekyll v4.1.1">  
 <title>Диеты</title>  
 <link rel="canonical" href="https://getbootstrap.com/docs/4.5/examples/blog/">  
 <script src="https://code.jquery.com/jquery-3.2.1.slim.min.js"></script>  
 <script src="https://npmcdn.com/tether@1.2.4/dist/js/tether.min.js"></script>  
 <link rel="stylesheet" href="https://maxcdn.bootstrapcdn.com/bootstrap/4.0.0-alpha.6/css/bootstrap.min.css"  
 integrity="sha384-rwoIResjU2yc3z8GV/NPeZWAv56rSmLldC3R/AZzGRnGxQQKnKkoFVhFQhNUwEyJ" crossorigin="anonymous">  
 <script src="https://maxcdn.bootstrapcdn.com/bootstrap/4.0.0-alpha.6/js/bootstrap.min.js"  
 integrity="sha384-vBWWzlZJ8ea9aCX4pEW3rVHjgjt7zpkNpZk+02D9phzyeVkE+jo0ieGizqPLForn"  
 crossorigin="anonymous"></script>  
  
 <link rel="canonical" href="https://getbootstrap.com/docs/4.5/examples/blog/">  
  
 *<!-- Favicons -->* <meta name="theme-color" content="#563d7c">  
  
  
 <style>  
 .bd-placeholder-img {  
 font-size: 1.125rem;  
 text-anchor: middle;  
 -webkit-user-select: none;  
 -moz-user-select: none;  
 -ms-user-select: none;  
 user-select: none;  
 }  
  
 @media (min-width: 768px) {  
 .bd-placeholder-img-lg {  
 font-size: 3.5rem;  
 }  
 }  
 </style>  
 *<!-- Custom styles for this template -->* <link href="https://fonts.googleapis.com/css?family=Playfair+Display:700,900" rel="stylesheet">  
 *<!-- Custom styles for this template -->* <link href="style/bootstrap.css" rel="stylesheet">  
 <link href="style/style.css" rel="stylesheet">  
</head>  
<body>  
<nav class="navbar navbar-expand-lg bg-black bd-navbar ">  
 <div class="row w-100">  
 <div class="col-md-10 col-sm-10 col-10 col-s">  
 <img class="navbar-brand " src="img/logo\_nav.png" alt="" height="40" width="110">  
 </div>  
 <div class="">  
 <button class="navbar-toggler border-main" type="button" data-toggle="collapse"  
 data-target="#navbarSupportedContent" aria-controls="navbarSupportedContent" aria-expanded="false"  
 aria-label="Toggle navigation">  
 <span class="navbar-toggler-icon"></span>  
 </button>  
 </div>  
 </div>  
  
 <div class="collapse navbar-collapse align-self-end" id="navbarSupportedContent">  
 <ul class="navbar-nav mr-auto">  
 <li class="nav-item active">  
 <a class="nav-link text-main-color text-right" href="workouts.html">Тренировки<span class="sr-only">(current)</span></a>  
 </li>  
 <li class="nav-item ">  
 <a class="nav-link text-main-color text-right" href="diets.html">Диеты</a>  
 </li>  
 </ul>  
 <ul class="navbar-nav ml-md-0 text-right">  
 <li>  
 <div class="btn-group" role="group">  
 <button id="inputTypeEditor" type="button"  
 class="btn btn-secondary dropdown-toggle text-main-color bg-black border-main"  
 data-toggle="dropdown" aria-haspopup="true" aria-expanded="false">  
 Настройки  
 </button>  
 <div class="dropdown-menu bg-black text-main-color border-main h-min-drop"  
 aria-labelledby="inputTypeEditor">  
 <a class="dropdown-item bg-black text-main-color c mt-3" href="workoutEditor.html">Добавить  
 тренировку</a>  
 <a class="dropdown-item bg-black text-main-color " href="dietsEditor.html">Добавить диету</a>  
 </div>  
 </div>  
 </li>  
 <li class="nav-item ">  
 <div class="btn-group" role="group">  
 <button id="btnGroupDrop1" type="button"  
 class="btn btn-secondary dropdown-toggle text-main-color bg-black border-main"  
 data-toggle="dropdown" aria-haspopup="true" aria-expanded="false">  
 Олег Андреев  
 </button>  
 <div class="dropdown-menu bg-black text-main-color border-main h-min-drop"  
 aria-labelledby="btnGroupDrop1">  
 <a class="dropdown-item bg-black text-main-color mt-3 " href="profile.html">Профиль</a>  
 <a class="dropdown-item bg-black text-main-color" href="authorization.html">Выйти</a>  
 </div>  
 </div>  
 </li>  
 </ul>  
 </div>  
</nav>  
  
<main role="main" class="col-auto px-md-4 max-width">  
  
 <div class="jumbotron p-4 p-md-5 text-white bg-black text-main-color border-main sub">  
 <div class="col-md-6 px-0 text-main-color">  
 <h1 class="display-4 text-main-color">Добро пожаловать</h1>  
 <p class="lead my-3">Место для информации</p>  
 </div>  
 </div>  
  
 <div class="row mb-2">  
 <div class="col-md-6">  
 <div class="row no-gutters overflow-hidden flex-md-row mb-4 shadow-sm h-md-250 position-relative border-main">  
 <div class="col p-4 d-flex flex-column position-static">  
 <h4 class="mb-0 p-4 text-main-color ">Диета на набор массы</h4>  
 <p class="card-text mb-auto pl-4 text-main-color">Данная диета позволит спотсмену набрать мышечную  
 массу</p>  
 <a href="#" class="stretched-link pl-4 text-main-color">Перейти к диете</a>  
 </div>  
 <div class="col-auto d-none d-lg-block">  
 <img class="" src="img/vegetables.png" alt="" width="250" height="250">  
 </div>  
 </div>  
 </div>  
 <div class="col-md-6">  
 <div class="row no-gutters overflow-hidden flex-md-row mb-4 shadow-sm h-md-250 position-relative border-main">  
 <div class="col p-4 d-flex flex-column position-static">  
 <h4 class="mb-0 p-4 text-main-color ">Диета на похудение</h4>  
 <p class="card-text mb-auto pl-4 text-main-color">Данная диета отлично способствует снижению  
 веса</p>  
 <a href="#" class="stretched-link pl-4 text-main-color">Перейти к диете</a>  
 </div>  
 <div class="col-auto d-none d-lg-block">  
 <img class="" src="img/суп.png" alt="" width="250" height="250">  
 </div>  
 </div>  
 </div>  
 </div>  
</main>  
</body>  
</html>

**profile.html**

<!DOCTYPE html>  
<html lang="en">  
<head>  
 <meta charset="utf-8">  
 <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1, shrink-to-fit=no">  
 <meta name="description" content="">  
 <meta name="author" content="Mark Otto, Jacob Thornton, and Bootstrap contributors">  
 <meta name="generator" content="Jekyll v4.1.1">  
 <title>Профиль</title>  
 <link rel="canonical" href="https://getbootstrap.com/docs/4.5/examples/blog/">  
 <script src="https://code.jquery.com/jquery-3.2.1.slim.min.js"></script>  
 <script src="https://npmcdn.com/tether@1.2.4/dist/js/tether.min.js"></script>  
 <link rel="stylesheet" href="https://maxcdn.bootstrapcdn.com/bootstrap/4.0.0-alpha.6/css/bootstrap.min.css" integrity="sha384-rwoIResjU2yc3z8GV/NPeZWAv56rSmLldC3R/AZzGRnGxQQKnKkoFVhFQhNUwEyJ" crossorigin="anonymous">  
 <script src="https://maxcdn.bootstrapcdn.com/bootstrap/4.0.0-alpha.6/js/bootstrap.min.js" integrity="sha384-vBWWzlZJ8ea9aCX4pEW3rVHjgjt7zpkNpZk+02D9phzyeVkE+jo0ieGizqPLForn" crossorigin="anonymous"></script>  
  
 <link rel="canonical" href="https://getbootstrap.com/docs/4.5/examples/dashboard/">  
  
 *<!-- Bootstrap core CSS -->* <link href="style/bootstrap.css" rel="stylesheet">  
 <meta name="theme-color" content="#563d7c">  
  
  
 <style>  
 .bd-placeholder-img {  
 font-size: 1.125rem;  
 text-anchor: middle;  
 -webkit-user-select: none;  
 -moz-user-select: none;  
 -ms-user-select: none;  
 user-select: none;  
 }  
  
 @media (min-width: 768px) {  
 .bd-placeholder-img-lg {  
 font-size: 3.5rem;  
 }  
 }  
 </style>  
 *<!-- Custom styles for this template -->* <link href="style/style.css" rel="stylesheet">  
  
</head>  
<body>  
<nav class="navbar navbar-expand-lg bg-black bd-navbar ">  
 <div class="row w-100">  
 <div class="col-md-10 col-sm-10 col-10 col-s">  
 <img class="navbar-brand " src="img/logo\_nav.png" alt="" height="40" width="110">  
 </div>  
 <div class="">  
 <button class="navbar-toggler border-main" type="button" data-toggle="collapse" data-target="#navbarSupportedContent" aria-controls="navbarSupportedContent" aria-expanded="false" aria-label="Toggle navigation">  
 <span class="navbar-toggler-icon"></span>  
 </button>  
 </div>  
 </div>  
  
 <div class="collapse navbar-collapse align-self-end" id="navbarSupportedContent">  
 <ul class="navbar-nav mr-auto">  
 <li class="nav-item active">  
 <a class="nav-link text-main-color text-right" href="workouts.html">Тренировки<span class="sr-only">(current)</span></a>  
 </li>  
 <li class="nav-item ">  
 <a class="nav-link text-main-color text-right" href="diets.html">Диеты</a>  
 </li>  
 </ul>  
 <ul class="navbar-nav ml-md-0 text-right">  
 <li>  
 <div class="btn-group" role="group">  
 <button id="inputTypeEditor" type="button" class="btn btn-secondary dropdown-toggle text-main-color bg-black border-main" data-toggle="dropdown" aria-haspopup="true" aria-expanded="false">  
 Настройки  
 </button>  
 <div class="dropdown-menu bg-black text-main-color border-main h-min-drop" aria-labelledby="inputTypeEditor">  
 <a class="dropdown-item bg-black text-main-color c mt-3" href="workoutEditor.html">Добавить тренировку</a>  
 <a class="dropdown-item bg-black text-main-color " href="dietsEditor.html">Добавить диету</a>  
 </div>  
 </div>  
 </li>  
 <li class="nav-item ">  
 <div class="btn-group" role="group">  
 <button id="btnGroupDrop1" type="button" class="btn btn-secondary dropdown-toggle text-main-color bg-black border-main" data-toggle="dropdown" aria-haspopup="true" aria-expanded="false">  
 Олег Андреев  
 </button>  
 <div class="dropdown-menu bg-black text-main-color border-main h-min-drop" aria-labelledby="btnGroupDrop1">  
 <a class="dropdown-item bg-black text-main-color mt-3 " href="profile.html">Профиль</a>  
 <a class="dropdown-item bg-black text-main-color" href="authorization.html">Выйти</a>  
 </div>  
 </div>  
 </li>  
 </ul>  
 </div>  
</nav>  
  
<main role="main" class="col-auto px-md-4 max-width border-main">  
 <div class="d-flex justify-content-between flex-wrap flex-md-nowrap align-items-center pt-3 pb-2 mb-3 border-bottom">  
 <h1 class="h2 text-main-color">График</h1>  
 <div class="btn-toolbar mb-2 mb-md-0">  
 <div class="btn-group mr-2">  
 <button type="button" class="btn btn-sm btn-outline-secondary text-main-color border-main">Тренировки  
 </button>  
 <button type="button" class="btn btn-sm btn-outline-secondary text-main-color border-main">Диета  
 </button>  
 </div>  
 <button type="button" class="btn btn-sm btn-outline-secondary dropdown-toggle text-main-color border-main">  
 <svg xmlns="http://www.w3.org/2000/svg" width="24" height="24" viewBox="0 0 24 24" fill="none"  
 stroke="currentColor" stroke-width="2" stroke-linecap="round" stroke-linejoin="round"  
 class="feather feather-calendar text-main-color border-main">  
 <rect x="3" y="4" width="18" height="18" rx="2" ry="2"></rect>  
 <line x1="16" y1="2" x2="16" y2="6"></line>  
 <line x1="8" y1="2" x2="8" y2="6"></line>  
 <line x1="3" y1="10" x2="21" y2="10"></line>  
 </svg>  
 Эта неделя  
 </button>  
 </div>  
 </div>  
  
 <canvas class="my-4 w-100 chartjs-render-monitor border-main" id="myChart" width="850" height="358"  
 style="display: block; width: 850px; height: 358px;"></canvas>  
  
  
 <div class="row text-main-color text-center">  
 <div class="col-md-4 ">  
 <h2>Профиль</h2>  
 <img class="" src="img/logo.png" alt="" width="100" height="100">  
 <p>  
 <span>Имя - </span>  
 <span>Олег</span>  
 </p>  
 <p>  
 <span>Фамилия - </span>  
 <span>Андреев</span>  
 </p>  
 <p>  
 <span>Вес - </span>  
 <span>80кг</span>  
 </p>  
 <p>  
 <span>Рост - </span>  
 <span>185см</span>  
 </p>  
 <div class="btn-group mr-2">  
 <button type="button" class="btn btn-sm btn-outline-secondary text-main-color border-main"  
 data-toggle="modal" data-target="#exampleModalCenter">Редактировать профиль  
 </button>  
 <button type="button" class="btn btn-sm btn-outline-secondary text-main-color border-main"  
 data-toggle="modal" data-target="#modalProgress">Сохранить прогресс  
 </button>  
 </div>  
 *<!-- Modal -->* <div class="modal fade" id="exampleModalCenter" tabindex="-1" role="dialog" aria-labelledby="exampleModalCenterTitle" aria-hidden="true">  
 <div class="modal-dialog modal-dialog-centered" role="document">  
 <div class="modal-content bg-black border-main">  
 <div class="modal-header">  
 <h5 class="modal-title" id="exampleModalLongTitle">Редактирование профиля</h5>  
 <button type="button" class="close" data-dismiss="modal" aria-label="Close">  
 <span aria-hidden="true">&times;</span>  
 </button>  
 </div>  
 <div class="modal-body">  
 <h5 class="text-left">Имя</h5>  
 <label for="inputName" class="sr-only "></label>  
 <input id="inputName" class="form-control bg-black" required autofocus>  
 <h5 class="text-left">Фамилия</h5>  
 <label for="inputSecondName" class="sr-only "></label>  
 <input id="inputSecondName" class="form-control bg-black" required autofocus>  
 <h5 class="text-left">Фото профиля</h5>  
 <div class="custom-file">  
 <input type="file" class="custom-file-input" id="customFile">  
 <label class="custom-file-label" for="customFile">Выберете новое фото</label>  
 </div>  
 </div>  
 <div class="modal-footer">  
 <button type="button" class="btn btn-secondary text-main-color bg-black border-main" data-dismiss="modal">Закрыть</button>  
 <button type="button" class="btn btn-secondary text-main-color bg-black border-main">Сохранить изменения</button>  
 </div>  
 </div>  
 </div>  
 </div>  
 <div class="modal fade" id="modalProgress" tabindex="-1" role="dialog" aria-labelledby="exampleModalCenterTitle" aria-hidden="true">  
 <div class="modal-dialog modal-dialog-centered" role="document">  
 <div class="modal-content bg-black border-main">  
 <div class="modal-header">  
 <h5 class="modal-title" id="progressModalLongTitle">Сохранение прогресса</h5>  
 <button type="button" class="close" data-dismiss="modal" aria-label="Close">  
 <span aria-hidden="true">&times;</span>  
 </button>  
 </div>  
 <div class="modal-body">  
 <h5 class="text-left">Вес</h5>  
 <label for="inputWeight" class="sr-only "></label>  
 <input id="inputWeight" class="form-control bg-black" required autofocus>  
 <div class="mt-3">  
 <h5 class="text-left">Дата</h5>  
 <div class="">  
 <input class="form-control float-left" type="date" value="2011-08-19" id="example-date-input">  
 </div>  
 <label for="example-date-input" class="col-2 col-form-label"></label>  
 </div>  
 </div>  
 <div class="modal-footer">  
 <button type="button" class="btn btn-secondary text-main-color bg-black border-main" data-dismiss="modal">Закрыть</button>  
 <button type="button" class="btn btn-secondary text-main-color bg-black border-main">Сохранить изменения</button>  
 </div>  
 </div>  
 </div>  
 </div>  
  
 </div>  
 <div class="col-md-4">  
 <h2>Программа</h2>  
 <img class="" src="img/logo.png" alt="" width="100" height="100">  
 <h3>Программа1</h3>  
 <p>Программа 1 предназначена для тренировки мужчин – новичков (жим лежа менее 110-120 кг), подростков  
 или девушек которым нужен «акцент на верх тела». Программа подойдет мужчинам у которых слабый мышечный  
 корсет спины, «грыжи». Вертикальная нагрузка при выполнении упражнения снижена до минимума, почти нет  
 упражнений стоя.</p>  
 <div class="btn-group mr-2">  
 <button type="button" class="btn btn-sm btn-outline-secondary text-main-color border-main"  
 data-toggle="modal" data-target="#modalProgramLong">Открыть  
 </button>  
 <button type="button" class="btn btn-sm btn-outline-secondary text-main-color border-main">Удалить</button>  
 </div>  
 *<!-- Modal -->* <div class="modal fade" id="modalProgramLong" tabindex="-1" role="dialog" aria-labelledby="exampleModalLongTitle" aria-hidden="true">  
 <div class="modal-dialog" role="document">  
 <div class="modal-content bg-black border-main">  
 <div class="modal-header">  
 <h5 class="modal-title" id="modalLongProgramTitle">Текущая программа</h5>  
 <button type="button" class="close" data-dismiss="modal" aria-label="Close">  
 <span aria-hidden="true">&times;</span>  
 </button>  
 </div>  
 <div class="modal-body">  
 <img class="" src="img/logo.png" alt="" width="200" height="200">  
 <h3 class="text-header text-left pt-3 text-center">Программа 1</h3>  
 <ul class="float-left text-left">  
 <li>  
 <h5>Описание программы</h5>  
 <p>Это базовая тренировочная программа, предназначенная для того, что бы нарастить общий мышечный  
 объем.</p>  
 </li>  
 <li>  
 <h5>Тип программы</h5>  
 <p>Набор массы</p>  
 </li>  
 <li>  
 <h5>Сложность программы</h5>  
 <p>Средняя</p>  
 </li>  
 <li>  
 <h5>Упражнения</h5>  
 <ol>  
 <li>  
 Жим штанги лежа — это тяжелое базовое упражнение для проработки грудных мышц.  
 Также оно дополнительно задействует переднюю часть плеча.  
 Трицепсы в данном упражнении играют роль основных мышц-помощников.  
 </li>  
 <h6>Подходы</h6>  
 <ol class="mb-3">  
 <li>  
 10 повторений  
 </li>  
 <li>  
 10 повторений  
 </li>  
 <li>  
 8 повторений  
 </li>  
 </ol>  
 <li>  
 Подтягивания на перекладине — это многосуставное упражнение для увеличения силы и массы верха спины, бицепсов и мышц кора.  
 Упражнение часто используют как показатель силы относительно веса собственного тела.  
 </li>  
 <h6>Подходы</h6>  
 <ol class="mb-3">  
 <li>  
 10 повторений  
 </li>  
 <li>  
 8 повторений  
 </li>  
 <li>  
 8 повторений  
 </li>  
 </ol>  
 <li>  
 Подъем штанги на бицепс — это самое узнаваемое упражнение для рук в бодибилдинге и фитнесе.  
 Позволяет накачать бицепсы, рвущие рукава и брать бо̀̀льшие веса, чем в других вариантах подъемов на бицепс.  
 Обычно выполняется в среднем или высоком диапазоне повторений,  
 например 8-12 и более, как часть тренировки рук.  
 </li>  
 <h6>Подходы</h6>  
 <ol>  
 <li>  
 8 повторений  
 </li>  
 <li>  
 8 повторений  
 </li>  
 </ol>  
  
 </ol>  
 </li>  
 </ul>  
 </div>  
 <div class="modal-footer">  
 <button type="button" class="btn btn-secondary text-main-color bg-black border-main" data-dismiss="modal">Закрыть</button>  
 </div>  
 </div>  
 </div>  
 </div>  
 </div>  
 <div class="col-md-4">  
 <h2>Диета</h2>  
 <img class="" src="img/logo.png" alt="" width="100" height="100">  
 <h3>Диета1</h3>  
 <p>  
 <span>Вид диеты - </span>  
 <span>Для набора массы</span>  
 </p>  
 <div class="btn-group mr-2">  
 <button type="button" class="btn btn-sm btn-outline-secondary text-main-color border-main"  
 data-toggle="modal" data-target="#modalDietLong">Открыть  
 </button>  
 <button type="button" class="btn btn-sm btn-outline-secondary text-main-color border-main">Удалить</button>  
 </div>  
 *<!-- Modal -->* <div class="modal fade" id="modalDietLong" tabindex="-1" role="dialog" aria-labelledby="exampleModalLongTitle" aria-hidden="true">  
 <div class="modal-dialog" role="document">  
 <div class="modal-content bg-black border-main">  
 <div class="modal-header">  
 <h5 class="modal-title" id="modalLongDietTitle">Текущая диета</h5>  
 <button type="button" class="close" data-dismiss="modal" aria-label="Close">  
 <span aria-hidden="true">&times;</span>  
 </button>  
 </div>  
 <div class="modal-body">  
 <img class="border-img" src="img/vegetables.png" alt="" width="180" height="180">  
 <h3 class="text-header text-left pt-3 text-center">Белковая диета</h3>  
 <ul class="float-left text-left">  
 <li>  
 <h5>Описание диеты</h5>  
 <p> Белковая диета подойдёт, если деятельность человека сопровождается значительными  
 нагрузками на мышцы или занятиями физкультурой и спортом. Данная диета ускоряет метаболизм,  
 повышает массу мышц и улучшает их структуру (выводя жировые отложения и воду), помогает  
 организму восстановиться после больших нагрузок, нормализовать вес. Поэтому такая диета для  
 спортсменов рекомендует включать в полтора-два раза больше белка (до 5 гр. на 1 кг веса в день),  
 чем рацион обычного человека.</p>  
 </li>  
 <li>  
 <h5>Тип диеты</h5>  
 <p>Набор массы</p>  
 </li>  
 <li>  
 <h5>Расписание</h5>  
 <ol>  
 <li>  
 Завтраки  
 </li>  
 <ol>  
 <li>  
 Персики, творожные продукты, чай.  
 </li>  
 <li>  
 Поджаренный зерновой хлеб, садовые ягоды, сыр твердых сортов, чай, мед.  
 </li>  
 <li>  
 Салат из фруктов, нежирный йогурт.  
 </li>  
 </ol>  
 <li>  
 Обеды  
 </li>  
 <ol>  
 <li>  
 Мясо на гриле, пшенная каша, овощной салат, компот.  
 </li>  
 <li>  
 Томатный суп, вареная телятина, салат из капусты, чай.  
 </li>  
 <li>  
 Тушеная куриная грудка, салат из свеклы с сыром.  
 </li>  
 </ol>  
 <li>  
 Ужины  
 </li>  
 <ol>  
 <li>  
 Форель на гриле, овощной салат, печеный картофель, томатный сок.  
 </li>  
 <li>  
 Запеченная рыба с зеленым горошком.  
 </li>  
 </ol>  
  
 </ol>  
 </li>  
 </ul>  
 </div>  
 <div class="modal-footer">  
 <button type="button" class="btn btn-secondary text-main-color bg-black border-main" data-dismiss="modal">Закрыть</button>  
 </div>  
 </div>  
 </div>  
 </div>  
  
 </div>  
 </div>  
</main>  
  
  
</body>  
</html>

**workoutEditor.html**

<!DOCTYPE html>  
<html lang="en">  
<head>  
 <meta charset="utf-8">  
 <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1, shrink-to-fit=no">  
 <meta name="description" content="">  
 <meta name="author" content="Mark Otto, Jacob Thornton, and Bootstrap contributors">  
 <meta name="generator" content="Jekyll v4.1.1">  
 <title>Blog Template · Bootstrap</title>  
  
 <link rel="canonical" href="https://getbootstrap.com/docs/4.5/examples/blog/">  
 <script src="https://code.jquery.com/jquery-3.2.1.slim.min.js"></script>  
 <script src="https://npmcdn.com/tether@1.2.4/dist/js/tether.min.js"></script>  
 <link rel="stylesheet" href="https://maxcdn.bootstrapcdn.com/bootstrap/4.0.0-alpha.6/css/bootstrap.min.css" integrity="sha384-rwoIResjU2yc3z8GV/NPeZWAv56rSmLldC3R/AZzGRnGxQQKnKkoFVhFQhNUwEyJ" crossorigin="anonymous">  
 <script src="https://maxcdn.bootstrapcdn.com/bootstrap/4.0.0-alpha.6/js/bootstrap.min.js" integrity="sha384-vBWWzlZJ8ea9aCX4pEW3rVHjgjt7zpkNpZk+02D9phzyeVkE+jo0ieGizqPLForn" crossorigin="anonymous"></script>  
  
 *<!-- Favicons -->* <meta name="theme-color" content="#563d7c">  
  
  
 <style>  
 .bd-placeholder-img {  
 font-size: 1.125rem;  
 text-anchor: middle;  
 -webkit-user-select: none;  
 -moz-user-select: none;  
 -ms-user-select: none;  
 user-select: none;  
 }  
  
 @media (min-width: 768px) {  
 .bd-placeholder-img-lg {  
 font-size: 3.5rem;  
 }  
 }  
 </style>  
 *<!-- Custom styles for this template -->* <link href="https://fonts.googleapis.com/css?family=Playfair+Display:700,900" rel="stylesheet">  
 *<!-- Custom styles for this template -->* <link href="style/bootstrap.css" rel="stylesheet">  
 <link href="style/style.css" rel="stylesheet">  
  
</head>  
  
  
<body>  
  
<nav class="navbar navbar-expand-lg bg-black bd-navbar ">  
 <div class="row w-100">  
 <div class="col-md-10 col-sm-10 col-10 col-s">  
 <img class="navbar-brand " src="img/logo\_nav.png" alt="" height="40" width="110">  
 </div>  
 <div class="">  
 <button class="navbar-toggler border-main" type="button" data-toggle="collapse" data-target="#navbarSupportedContent" aria-controls="navbarSupportedContent" aria-expanded="false" aria-label="Toggle navigation">  
 <span class="navbar-toggler-icon"></span>  
 </button>  
 </div>  
 </div>  
  
 <div class="collapse navbar-collapse align-self-end" id="navbarSupportedContent">  
 <ul class="navbar-nav mr-auto">  
 <li class="nav-item active">  
 <a class="nav-link text-main-color text-right" href="workouts.html">Тренировки<span class="sr-only">(current)</span></a>  
 </li>  
 <li class="nav-item ">  
 <a class="nav-link text-main-color text-right" href="diets.html">Диеты</a>  
 </li>  
 </ul>  
 <ul class="navbar-nav ml-md-0 text-right">  
 <li>  
 <div class="btn-group" role="group">  
 <button id="inputTypeEditor" type="button" class="btn btn-secondary dropdown-toggle text-main-color bg-black border-main" data-toggle="dropdown" aria-haspopup="true" aria-expanded="false">  
 Настройки  
 </button>  
 <div class="dropdown-menu bg-black text-main-color border-main h-min-drop" aria-labelledby="inputTypeEditor">  
 <a class="dropdown-item bg-black text-main-color c mt-3" href="workoutEditor.html">Добавить тренировку</a>  
 <a class="dropdown-item bg-black text-main-color " href="dietsEditor.html">Добавить диету</a>  
 </div>  
 </div>  
 </li>  
 <li class="nav-item ">  
 <div class="btn-group" role="group">  
 <button id="btnGroupDrop1" type="button" class="btn btn-secondary dropdown-toggle text-main-color bg-black border-main" data-toggle="dropdown" aria-haspopup="true" aria-expanded="false">  
 Олег Андреев  
 </button>  
 <div class="dropdown-menu bg-black text-main-color border-main h-min-drop" aria-labelledby="btnGroupDrop1">  
 <a class="dropdown-item bg-black text-main-color mt-3 " href="profile.html">Профиль</a>  
 <a class="dropdown-item bg-black text-main-color" href="authorization.html">Выйти</a>  
 </div>  
 </div>  
 </li>  
 </ul>  
 </div>  
</nav>  
<main role="main" class="col-auto px-md-4 max-width">  
 <div class="row text-main-color text-center">  
 <div class="col border-main-left border-main-xs p-3 ">  
 <h4 class="text-header text-left pb-2">Название программы</h4>  
 <label for="inputName" class="sr-only "></label>  
 <input id="inputName" class="form-control bg-black w-50" required autofocus>  
  
 <h4 class="text-header text-left pt-3">Описание программы</h4>  
 <label for="inputInfo" class="sr-only"></label>  
 <textarea id="inputInfo" class="form-control bg-black mt-3 h-info" required autofocus></textarea>  
  
 <h4 class="text-header text-left pt-3">Тип программы</h4>  
 <label class="mr-sm-2" for="inputType"></label>  
 <select class="custom-select mr-sm-2 w-25 float-left" id="inputType">  
 <option selected>Выбрать</option>  
 <option value="1">На повышение массы</option>  
 <option value="2">На похудение</option>  
 </select>  
  
 <h4 class="text-header text-left pt-4">Сложность программы</h4>  
 <label class="mr-sm-2" for="inputСomplexity"></label>  
 <select class="custom-select mr-sm-2 w-25 float-left" id="inputСomplexity">  
 <option selected>Выбрать</option>  
 <option value="1">Лёгкая</option>  
 <option value="2">Средняя</option>  
 <option value="3">Сложная</option>  
 </select>  
  
 <h4 class="text-header text-left pt-4">Превью</h4>  
 <div class="custom-file">  
 <input type="file" class="custom-file-input" id="customFile">  
 <label class="custom-file-label" for="customFile">Выберете изображение</label>  
 </div>  
 <div>  
 <h4 class="text-header text-left pt-3">Упражнение</h4>  
 <h5 class="text-header text-left pt-3">Тип упражнения</h5>  
 <label class="mr-sm-2" for="selectType"></label>  
 <select class="custom-select mr-sm-2 w-25 float-left" id="selectType">  
 <option selected>Выбрать</option>  
 <option value="1">Кардио</option>  
 <option value="2">Динамическое</option>  
 <option value="3">Статическое</option>  
 </select>  
 <h5 class="text-header text-left pt-4">Описание упражнение</h5>  
 <label for="inputInfoExercise" class="sr-only"></label>  
 <textarea id="inputInfoExercise" class="form-control bg-black mt-3 h-info" required autofocus></textarea>  
  
 <h5 class="text-header text-left pt-3">Количество подходов</h5>  
 <label for="countApproaches" class="sr-only "></label>  
 <input id="countApproaches" class="form-control bg-black w-25" required autofocus>  
  
 <h5 class="text-header text-left pt-3">Количество повторений</h5>  
 <div class="input-group mb-3 w-25">  
 <div class="input-group-prepend">  
 <span class="input-group-text" id="basic-addon1">Подход 1</span>  
 </div>  
 <input type="text" class="form-control" aria-label="Имя пользователя" aria-describedby="basic-addon1">  
 </div>  
 <div class="input-group mb-3 w-25">  
 <div class="input-group-prepend">  
 <span class="input-group-text" id="basic-addon2">Подход 2</span>  
 </div>  
 <input type="text" class="form-control" aria-label="Имя пользователя" aria-describedby="basic-addon2">  
 </div>  
 <button type="button" class="btn btn-main float-left">Добавить</button>  
 </div>  
  
 </div>  
 <div class="col border-main-right border-main-xs p-3">  
 <img class="" src="img/logo.png" alt="" width="200" height="200">  
 <h3 class="text-header text-left pt-3 text-center">Программа 1</h3>  
 <ul class="float-left text-left">  
 <li>  
 <h5>Описание программы</h5>  
 <p>Это базовая тренировочная программа, предназначенная для того, что бы нарастить общий мышечный  
 объем.</p>  
 </li>  
 <li>  
 <h5>Тип программы</h5>  
 <p>Набор массы</p>  
 </li>  
 <li>  
 <h5>Сложность программы</h5>  
 <p>Средняя</p>  
 </li>  
 <li>  
 <h5>Упражнения</h5>  
 <ol>  
 <li>  
 Жим штанги лежа — это тяжелое базовое упражнение для проработки грудных мышц.  
 Также оно дополнительно задействует переднюю часть плеча.  
 Трицепсы в данном упражнении играют роль основных мышц-помощников.  
 </li>  
 <h6>Подходы</h6>  
 <ol>  
 <li>  
 10 повторений  
 </li>  
 <li>  
 10 повторений  
 </li>  
 <li>  
 8 повторений  
 </li>  
 </ol>  
 <li>  
 Подтягивания на перекладине — это многосуставное упражнение для увеличения силы и массы верха спины, бицепсов и мышц кора.  
 Упражнение часто используют как показатель силы относительно веса собственного тела.  
 </li>  
 <h6>Подходы</h6>  
 <ol>  
 <li>  
 10 повторений  
 </li>  
 <li>  
 8 повторений  
 </li>  
 <li>  
 8 повторений  
 </li>  
 </ol>  
 <li>  
 Подъем штанги на бицепс — это самое узнаваемое упражнение для рук в бодибилдинге и фитнесе.  
 Позволяет накачать бицепсы, рвущие рукава и брать бо̀̀льшие веса, чем в других вариантах подъемов на бицепс.  
 Обычно выполняется в среднем или высоком диапазоне повторений,  
 например 8-12 и более, как часть тренировки рук.  
 </li>  
 <h6>Подходы</h6>  
 <ol>  
 <li>  
 8 повторений  
 </li>  
 <li>  
 8 повторений  
 </li>  
 </ol>  
  
 </ol>  
 </li>  
 </ul>  
  
 </div>  
 </div>  
</main>  
  
</body>  
</html>

**dietsEditor.html**

<!DOCTYPE html>  
<html lang="en">  
<head>  
 <meta charset="utf-8">  
 <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1, shrink-to-fit=no">  
 <meta name="description" content="">  
 <meta name="author" content="Mark Otto, Jacob Thornton, and Bootstrap contributors">  
 <meta name="generator" content="Jekyll v4.1.1">  
 <title>Blog Template · Bootstrap</title>  
  
 <link rel="canonical" href="https://getbootstrap.com/docs/4.5/examples/blog/">  
 <script src="https://code.jquery.com/jquery-3.2.1.slim.min.js"></script>  
 <script src="https://npmcdn.com/tether@1.2.4/dist/js/tether.min.js"></script>  
 <link rel="stylesheet" href="https://maxcdn.bootstrapcdn.com/bootstrap/4.0.0-alpha.6/css/bootstrap.min.css" integrity="sha384-rwoIResjU2yc3z8GV/NPeZWAv56rSmLldC3R/AZzGRnGxQQKnKkoFVhFQhNUwEyJ" crossorigin="anonymous">  
 <script src="https://maxcdn.bootstrapcdn.com/bootstrap/4.0.0-alpha.6/js/bootstrap.min.js" integrity="sha384-vBWWzlZJ8ea9aCX4pEW3rVHjgjt7zpkNpZk+02D9phzyeVkE+jo0ieGizqPLForn" crossorigin="anonymous"></script>  
  
 *<!-- Favicons -->* <meta name="theme-color" content="#563d7c">  
  
  
 <style>  
 .bd-placeholder-img {  
 font-size: 1.125rem;  
 text-anchor: middle;  
 -webkit-user-select: none;  
 -moz-user-select: none;  
 -ms-user-select: none;  
 user-select: none;  
 }  
  
 @media (min-width: 768px) {  
 .bd-placeholder-img-lg {  
 font-size: 3.5rem;  
 }  
 }  
 </style>  
 *<!-- Custom styles for this template -->* <link href="https://fonts.googleapis.com/css?family=Playfair+Display:700,900" rel="stylesheet">  
 *<!-- Custom styles for this template -->* <link href="style/bootstrap.css" rel="stylesheet">  
 <link href="style/style.css" rel="stylesheet">  
  
</head>  
  
  
<body>  
<nav class="navbar navbar-expand-lg bg-black bd-navbar ">  
 <div class="row w-100">  
 <div class="col-md-10 col-sm-10 col-10 col-s">  
 <img class="navbar-brand " src="img/logo\_nav.png" alt="" height="40" width="110">  
 </div>  
 <div class="">  
 <button class="navbar-toggler border-main" type="button" data-toggle="collapse" data-target="#navbarSupportedContent" aria-controls="navbarSupportedContent" aria-expanded="false" aria-label="Toggle navigation">  
 <span class="navbar-toggler-icon"></span>  
 </button>  
 </div>  
 </div>  
  
 <div class="collapse navbar-collapse align-self-end" id="navbarSupportedContent">  
 <ul class="navbar-nav mr-auto">  
 <li class="nav-item active">  
 <a class="nav-link text-main-color text-right" href="workouts.html">Тренировки<span class="sr-only">(current)</span></a>  
 </li>  
 <li class="nav-item ">  
 <a class="nav-link text-main-color text-right" href="diets.html">Диеты</a>  
 </li>  
 </ul>  
 <ul class="navbar-nav ml-md-0 text-right">  
 <li>  
 <div class="btn-group" role="group">  
 <button id="inputTypeEditor" type="button" class="btn btn-secondary dropdown-toggle text-main-color bg-black border-main" data-toggle="dropdown" aria-haspopup="true" aria-expanded="false">  
 Настройки  
 </button>  
 <div class="dropdown-menu bg-black text-main-color border-main h-min-drop" aria-labelledby="inputTypeEditor">  
 <a class="dropdown-item bg-black text-main-color c mt-3" href="workoutEditor.html">Добавить тренировку</a>  
 <a class="dropdown-item bg-black text-main-color " href="dietsEditor.html">Добавить диету</a>  
 </div>  
 </div>  
 </li>  
 <li class="nav-item ">  
 <div class="btn-group" role="group">  
 <button id="btnGroupDrop1" type="button" class="btn btn-secondary dropdown-toggle text-main-color bg-black border-main" data-toggle="dropdown" aria-haspopup="true" aria-expanded="false">  
 Олег Андреев  
 </button>  
 <div class="dropdown-menu bg-black text-main-color border-main h-min-drop" aria-labelledby="btnGroupDrop1">  
 <a class="dropdown-item bg-black text-main-color mt-3 " href="profile.html">Профиль</a>  
 <a class="dropdown-item bg-black text-main-color" href="authorization.html">Выйти</a>  
 </div>  
 </div>  
 </li>  
 </ul>  
 </div>  
</nav>  
<main role="main" class="col-auto px-md-4 max-width">  
 <div class="row text-main-color text-center">  
 <div class="col-md border-main-left p-3">  
 <h4 class="text-header text-left pb-2">Название диеты</h4>  
 <label for="inputName" class="sr-only "></label>  
 <input id="inputName" class="form-control bg-black w-50" required autofocus>  
  
 <h4 class="text-header text-left pt-3">Описание диеты</h4>  
 <label for="inputInfo" class="sr-only"></label>  
 <textarea id="inputInfo" class="form-control bg-black mt-3 h-info" required autofocus></textarea>  
  
 <h4 class="text-header text-left pt-3">Тип диеты</h4>  
 <label class="mr-sm-2" for="inputType"></label>  
 <select class="custom-select mr-sm-2 w-25 float-left" id="inputType">  
 <option selected>Выбрать</option>  
 <option value="1">На повышение массы</option>  
 <option value="2">На похудение</option>  
 </select>  
  
 <h4 class="text-header text-left pt-4">Превью</h4>  
 <div class="custom-file">  
 <input type="file" class="custom-file-input" id="customFile">  
 <label class="custom-file-label" for="customFile">Выберете изображение</label>  
 </div>  
 <h4 class="text-header text-left pt-4">Приём пищи</h4>  
 <label class="mr-sm-2" for="inputСomplexity"></label>  
 <select class="custom-select mr-sm-2 w-25 float-left" id="inputСomplexity">  
 <option selected>Выбрать</option>  
 <option value="1">Завтрак</option>  
 <option value="2">Воторой завтрак</option>  
 <option value="3">Обед</option>  
 <option value="4">Ужин</option>  
 </select>  
  
 <h5 class="text-header text-left pt-4">Описание</h5>  
 <label for="inputInfoExercise" class="sr-only"></label>  
 <textarea id="inputInfoExercise" class="form-control bg-black mt-3 h-info" required autofocus></textarea>  
 <button type="button" class="btn btn-main float-left mt-3">Добавить</button>  
  
 </div>  
 <div class="col-md border-main-right p-3">  
 <img class="border-img" src="img/vegetables.png" alt="" width="180" height="180">  
 <h3 class="text-header text-left pt-3 text-center">Белковая диета</h3>  
 <ul class="float-left text-left">  
 <li>  
 <h5>Описание диеты</h5>  
 <p> Белковая диета подойдёт, если деятельность человека сопровождается значительными  
 нагрузками на мышцы или занятиями физкультурой и спортом. Данная диета ускоряет метаболизм,  
 повышает массу мышц и улучшает их структуру (выводя жировые отложения и воду), помогает  
 организму восстановиться после больших нагрузок, нормализовать вес. Поэтому такая диета для  
 спортсменов рекомендует включать в полтора-два раза больше белка (до 5 гр. на 1 кг веса в день),  
 чем рацион обычного человека.</p>  
 </li>  
 <li>  
 <h5>Тип диеты</h5>  
 <p>Набор массы</p>  
 </li>  
 <li>  
 <h5>Расписание</h5>  
 <ol>  
 <li>  
 Завтраки  
 </li>  
 <ol>  
 <li>  
 Персики, творожные продукты, чай.  
 </li>  
 <li>  
 Поджаренный зерновой хлеб, садовые ягоды, сыр твердых сортов, чай, мед.  
 </li>  
 <li>  
 Салат из фруктов, нежирный йогурт.  
 </li>  
 </ol>  
 <li>  
 Обеды  
 </li>  
 <ol>  
 <li>  
 Мясо на гриле, пшенная каша, овощной салат, компот.  
 </li>  
 <li>  
 Томатный суп, вареная телятина, салат из капусты, чай.  
 </li>  
 <li>  
 Тушеная куриная грудка, салат из свеклы с сыром.  
 </li>  
 </ol>  
 <li>  
 Ужины  
 </li>  
 <ol>  
 <li>  
 Форель на гриле, овощной салат, печеный картофель, томатный сок.  
 </li>  
 <li>  
 Запеченная рыба с зеленым горошком.  
 </li>  
 </ol>  
  
 </ol>  
 </li>  
 </ul>  
  
 </div>  
 </div>  
</main>  
  
</body>  
</html>

Код стилей CSS

**authorization.css**

html,  
body {  
 height: 100%;  
}  
  
body {  
 display: -ms-flexbox;  
 display: flex;  
 -ms-flex-align: center;  
 align-items: center;  
 padding-top: 40px;  
 padding-bottom: 40px;  
 background-color: black;  
 height: 100%;  
}  
  
.form-signin {  
 width: 100%;  
 max-width: 330px;  
 padding: 15px;  
 margin: auto;  
 border: 4px solid #36d88e;  
 border-radius: .9rem  
}  
  
.form-signin .checkbox {  
 font-weight: 400;  
}  
.form-signin .form-control {  
 position: relative;  
 box-sizing: border-box;  
 height: auto;  
 padding: 10px;  
 font-size: 16px;  
}  
.form-signin .form-control:*focus* {  
 z-index: 2;  
}  
.form-signin input[type="email"] {  
 margin-bottom: -1px;  
 border-bottom-right-radius: 0;  
 border-bottom-left-radius: 0;  
}  
.form-signin input[type="password"] {  
 margin-bottom: 10px;  
 border-top-left-radius: 0;  
 border-top-right-radius: 0;  
}  
  
.checkbox input[type=checkbox]:*checked* + label:*after* {  
 outline:1px solid #939598;  
 border:2px solid #fff;  
 width:10px;  
 height:10px;  
 background-color:#36d88e;  
}  
  
.text-center{  
 text-align: center  
}  
  
.text-header {  
 font-family: "Gill Sans", sans-serif;  
 color: #36d88e;  
}  
  
.text-checkbox{  
 font-family: "Gill Sans", sans-serif;  
 color: #36d88e;  
}  
  
.sr-only {  
 position: absolute;  
 width: 1px;  
 height: 1px;  
 padding: 0;  
 margin: -1px;  
 overflow: hidden;  
 clip: rect(0,0,0,0);  
 white-space: nowrap;  
 border: 0;  
}  
  
.form-control {  
 display: block;  
 width: 100%;  
 height: calc(1.5em + .75rem + 2px);  
 padding: .375rem .75rem;  
 font-size: 1rem;  
 font-weight: 400;  
 line-height: 1.5;  
 color: #36d88e;  
 background-color: black;  
 background-clip: padding-box;  
 border: 1px solid #36d88e;  
 border-radius: .25rem;  
 transition: border-color .15s ease-in-out,box-shadow .15s ease-in-out;  
}  
  
.mb-3 {  
 margin-bottom: 1rem;  
}  
.mt-3 {  
 margin-top: 1rem;  
}  
  
.btn {  
 display: inline-block;  
 font-weight: 400;  
 color: #212529;  
 text-align: center;  
 vertical-align: middle;  
 -webkit-user-select: none;  
 -moz-user-select: none;  
 -ms-user-select: none;  
 user-select: none;  
 background-color: #36d88e;  
 border: 1px solid transparent;  
 padding: .375rem .75rem;  
 font-size: 1rem;  
 line-height: 1.5;  
 border-radius: .25rem;  
 transition: color .15s ease-in-out,background-color .15s ease-in-out,border-color .15s ease-in-out,box-shadow .15s ease-in-out;  
}  
  
.btn-primary .flex-md-row{  
 color: black;  
 background-color:#36d88e;  
 border-color: #36d88e;  
}

**registratoin.css**

html,  
body {  
 height: 100%;  
}  
  
body {  
 display: -ms-flexbox;  
 display: flex;  
 -ms-flex-align: center;  
 align-items: center;  
 padding-top: 40px;  
 padding-bottom: 40px;  
 background-color: black;  
}  
  
.form-signin {  
 width: 100%;  
 max-width: 330px;  
 padding: 15px;  
 margin: auto;  
 border: 4px solid #36d88e;  
 border-radius: .9rem  
}  
  
  
.form-signin .checkbox {  
 font-weight: 400;  
}  
.form-signin .form-control {  
 position: relative;  
 box-sizing: border-box;  
 height: auto;  
 padding: 10px;  
 font-size: 16px;  
}  
.form-signin .form-control:*focus* {  
 z-index: 2;  
}  
.checkbox input[type=checkbox]:*checked* + label:*after* {  
 outline:1px solid #939598;  
 border:2px solid #fff;  
 width:10px;  
 height:10px;  
 background-color:#36d88e;  
}  
  
.text-center{  
 text-align: center  
}  
.text-left{  
 text-align: left;  
}  
  
.text-header {  
 font-family: "Gill Sans", sans-serif;  
 color: #36d88e;  
}  
  
.text-checkbox{  
 font-family: "Gill Sans", sans-serif;  
 color: #36d88e;  
}  
  
.sr-only {  
 position: absolute;  
 width: 1px;  
 height: 1px;  
 padding: 0;  
 margin: -1px;  
 overflow: hidden;  
 clip: rect(0,0,0,0);  
 white-space: nowrap;  
 border: 0;  
}  
  
.form-control {  
 display: block;  
 width: 100%;  
 height: calc(1.5em + .75rem + 2px);  
 padding: .375rem .75rem;  
 font-size: 1rem;  
 font-weight: 400;  
 line-height: 1.5;  
 color: #36d88e;  
 background-color: black;  
 background-clip: padding-box;  
 border: 1px solid #36d88e;  
 border-radius: .25rem;  
 transition: border-color .15s ease-in-out,box-shadow .15s ease-in-out;  
}  
  
.mb-3 {  
 margin-bottom: 1rem;  
}  
.mt-3 {  
 margin-top: 1rem;  
}  
  
.btn {  
 display: inline-block;  
 font-weight: 400;  
 color: #212529;  
 text-align: center;  
 vertical-align: middle;  
 -webkit-user-select: none;  
 -moz-user-select: none;  
 -ms-user-select: none;  
 user-select: none;  
 background-color: #36d88e;  
 border: 1px solid transparent;  
 padding: .375rem .75rem;  
 font-size: 1rem;  
 line-height: 1.5;  
 border-radius: .25rem;  
 transition: color .15s ease-in-out,background-color .15s ease-in-out,border-color .15s ease-in-out,box-shadow .15s ease-in-out;  
}  
  
.btn-primary .flex-md-row{  
 color: black;  
 background-color:#36d88e;  
 border-color: #36d88e;  
}

**style.css**

body {  
 margin: 0;  
 font-family: -apple-system, BlinkMacSystemFont, "Segoe UI", Roboto, "Helvetica Neue", Arial, "Noto Sans", sans-serif, "Apple Color Emoji", "Segoe UI Emoji", "Segoe UI Symbol", "Noto Color Emoji";  
 font-size: 1rem;  
 font-weight: 400;  
 line-height: 1.5;  
 color: #212529;  
 text-align: left;  
 background-color: black;  
}  
  
.flex-md-row {  
 flex-direction: row  
}  
  
.bg-main-color {  
 background-color: #36d88e;  
}  
  
.bg-black {  
 background-color: black;  
}  
  
.text-main-color {  
 color: #36d88e;  
}  
  
.border-main {  
 border: 4px solid #36d88e;  
 border-radius: 30px;  
}  
  
.border-img {  
 border-radius: 30px;  
}  
  
@media (min-width: 450px){  
 .border-main-left {  
 border-left: 4px solid #36d88e;  
 border-top: 4px solid #36d88e;  
 border-bottom: 4px solid #36d88e;  
 border-top-left-radius: 20px;  
 border-bottom-left-radius: 20px;  
 }  
  
 .border-main-right {  
 border: 4px solid #36d88e;  
 border-top-right-radius: 20px;  
 border-bottom-right-radius: 20px;  
 }  
}  
  
  
.h-min-drop {  
 min-height: 120px;  
}  
  
  
.form-input {  
 width: 100%;  
 max-width: 330px;  
 padding: 15px;  
 margin: auto;  
 border: 4px solid #36d88e;  
 border-radius: .9rem;  
 background-color: black;  
}  
  
.h-info {  
 height: 300px;  
}  
  
.text-main-color {  
 color: #36d88e;  
}  
  
a {  
 color: black;  
 font-family: Consolas, serif;  
 text-decoration: none;  
 background-color: transparent;  
}  
  
.border-drop-top {  
 border-top-left-radius: 8px;  
 border-top-right-radius: 8px;  
}  
  
  
.sub {  
 min-height: 500px;  
}  
  
.profile {  
 width: 300px;  
 padding-top: 1rem;  
 padding-left: 2rem;  
}  
  
@media (max-width: 450px) {  
 .border-main-xs {  
 border: 4px solid #36d88e;  
 border-radius: 30px;  
 }  
  
 .col-md105 {  
 flex: 0 0 88%;  
 max-width: 88%;  
 }  
  
 .max-width {  
 width: 100%;  
 }  
}  
  
@media (max-width: 405px) {  
 .col-s {  
 flex: 0 0 75%;  
 max-width: 75%;  
 }  
}

Демонстрация страниц:

















