**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 № 2

по дисциплине: Технологии Web-программирования

тема: «Клиентское программирование. Vue js»

Выполнил: ст. группы ПВ-41

Шапаренко Александр Александрович

Проверил: Картамышев С.В.

Белгород 2020

**Цель:** познакомиться с основами разработки на языке JavaScript. Познакомиться с основами разработки frontend приложения, в частности с использованием клиентских фреймворков (Vue js). Научиться переносить вёрстку в отдельные компоненты.

**Задание к лабораторной работе:**

1. Изучить основы разработки на языке JavaScript.
2. Изучить основы разработки frontend-приложения.
3. Развернуть базовое приложение на фреймворке Vue js.
4. Добавить необходимые компоненты и перенести в них вёрстку, сделанную в прошлой лабораторной работе.
5. Продемонстрировать работу web-приложения.

**Пакет components**

**Card.vue**

<template>  
 <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 ">{{card.title}}</h4>  
 <p class="card-text mb-auto pl-4 text-main-color">{{card.description}}</p>  
 <a href="#" class="stretched-link pl-4 text-main-color">{{card.link}}</a>  
 </div>  
 <div class="col-auto d-none d-lg-block">  
 <img class="" :src="card**.**url" alt="" width="250" height="251">  
 </div>  
 </div>  
</template>  
  
<script>  
export default **{** name**:** "Card"**,** props**:[**'card'**],  
}**</script>  
  
<style scoped>  
  
</style>

**Navbar.vue**

<template>  
 <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 w-auto" id="navbarSupportedContent">  
 <ul class="navbar-nav right-align">  
 <router-link  
 v-for="link in links"  
 :key="link**.**url"  
 tag="li"  
 active-class="active"  
 :to="link**.**url"  
 >  
  
 <a class="nav-link text-main-color text-nowrap" href="#">{{link.title}}</a>  
 </router-link>  
 </ul>  
 </div>  
 </nav>  
</template>  
  
  
<script>  
export default **{** name**:** "Navbar"**,** data**: () => ({** links**:[  
 {**title**:**'Тренировки'**,** url**:** '/'**},  
 {**title**:**'Диеты'**,** url**:** '/diets'**},  
 {**title**:**'Добавить тренировку'**,** url**:** '/workoutEditor'**},  
 {**title**:**'Добавить диету'**,** url**:** '/dietsEditor'**},  
 {**title**:**'Профиль'**,** url**:** '/profile'**},  
 {**title**:**'Выйти'**,** url**:** '/authorization'**}  
 ]  
 })  
  
  
  
}**</script>  
  
<style scoped>  
  
</style>

**Пакет layouts**

**AuthorizationLayout.vue**

<template>  
 <div>  
 <router-view/>  
 </div>  
</template>  
  
<script>  
export default **{**name**:** "AuthorizationLayout"  
**}**</script>

**MainLayout.vue**

<template>  
 <div>  
 <Navbar/>  
 <main role="main" class="col-auto px-md-4 max-width">  
 <router-view/>  
 </main>  
 </div>  
  
</template>  
<script>  
import bootstrap from '@/style/bootstrap.css'  
import styles from '@/style/style.css'  
import Navbar from "@/components/Navbar"**;**export default **{** name**:** 'main-layout'**,** components**: {** Navbar  
 **},** bootstrap**,** styles  
**}**</script>

**ModalLayout.vue**

<template>  
 <div>  
 <router-view/>  
 </div>  
</template>  
  
  
<script>  
export default **{**name**:** "ModalLayout"  
**}**</script>  
  
<style scoped>  
  
</style>

**ProfileLayout.vue**

<template>  
 <div>  
 <Navbar></Navbar>  
 <main role="main" class="col-auto px-md-4 max-width border-main">  
 <router-view/>  
 </main>  
 </div>  
  
</template>  
<script>  
import Navbar from "@/components/Navbar"**;**import bootstrap from '@/style/bootstrap.css'  
import styles from '@/style/style.css'  
export default **{** components**: {**Navbar**},** bootstrap**,** styles  
**}**</script>

**RegLayout.vue**

<template>  
 <div>  
 <router-view/>  
 </div>  
</template>  
  
<script>  
export default **{**name**:** "RegLayout"  
**}**</script>

**Пакет router**

**Index.js**

import Vue from 'vue'  
import VueRouter from 'vue-router'  
  
  
Vue**.**use**(**VueRouter**)**const routes **= [  
 {** path**:** '/diets'**,** name**:** 'Diets'**,** meta**:{** layout**:** 'main'  
 **},** component**: () =>** import**(**'@/views/Diets'**)  
 },  
 {** path**:** '/'**,** name**:** 'Workout'**,** meta**:{** layout**:** 'main'  
 **},** component**: () =>** import**(**'@/views/Workout'**)  
 },  
 {** path**:** '/dietsEditor'**,** name**:** 'DietsEditor'**,** meta**:{** layout**:** 'main'  
 **},** component**: () =>** import**(**'@/views/DietsEditor'**)  
 },  
 {** path**:** '/workoutEditor'**,** name**:** 'WorkoutEditor'**,** meta**:{** layout**:** 'main'  
 **},** component**: () =>** import**(**'@/views/WorkoutEditor'**)  
 },  
 {** path**:** '/profile'**,** name**:** 'Profile'**,** meta**:{** layout**:** 'profile'  
 **},** component**: () =>** import**(**'@/views/Profile'**)  
 },  
 {** path**:** '/authorization'**,** name**:** 'Authorization'**,** meta**: {** layout**:** 'authLayout'  
 **},** component**: () =>** import**(**'@/views/Authorization'**)  
 },  
 {** path**:** '/registratoin'**,** name**:** 'Registratoin'**,** meta**: {** layout**:** 'regLayout'  
 **},** component**: () =>** import**(**'@/views/Registratoin'**)  
 },  
 {** path**:** '/editUser'**,** name**:** 'EditUser'**,** meta**: {** layout**:** 'modalLayout'  
 **},** component**: () =>** import**(**'@/views/EditUser'**)  
 },  
 {** path**:** '/savingProgress'**,** name**:** 'SavingProgress'**,** meta**: {** layout**:** 'modalLayout'  
 **},** component**: () =>** import**(**'@/views/SavingProgress'**)  
 },  
 {** path**:** '/currentProgram'**,** name**:** 'CurrentProgram'**,** meta**: {** layout**:** 'modalLayout'  
 **},** component**: () =>** import**(**'@/views/CurrentProgram'**)  
 },  
 {** path**:** '/currentDiet'**,** name**:** 'CurrentDiet'**,** meta**: {** layout**:** 'modalLayout'  
 **},** component**: () =>** import**(**'@/views/CurrentDiet'**)  
 }  
]**const router **=** new VueRouter**({** mode**:** 'history'**,** base**:** process**.**env**.**BASE\_URL**,** routes  
**})**export default router

**Пакет style**

**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**:** #2f2f2f**;** height**:** 100**%;  
}  
  
.**form-signin **{** width**:** 100**%;** max-width**:** 400px**;** 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**:** #2f2f2f**;** 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**:** #2f2f2f**;** background-color**:**#36d88e**;** border-color**:** #36d88e**;  
}  
  
.**link-reg**{** position**:** fixed**;** left**:** inherit**;  
  
}**

**modal1.css**

html**,**body **{** height**:** 100**%;** display**:** -ms-flexbox**;** display**:** block**;** -ms-flex-align**:** center**;** align-items**:** center**;** padding-top**:** 40px**;** padding-bottom**:** 40px**;** background-color**:** #2f2f2f**;  
}  
.**text-main-color **{** color**:** #36d88e**;  
}  
  
.**form-signin **{** width**:** 100**%;** max-width**:** 440px**;** padding**:** 15px**;** margin**:** auto**;** border**:** 4px solid #36d88e**;** border-radius**:** .9rem  
**}  
  
.**max-width-mod**{** max-width**:** 1300px**;  
}  
  
  
.**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-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**:** #2f2f2f**;** 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**:** #2f2f2f**;** background-color**:**#36d88e**;** border-color**:** #36d88e**;  
}**

**registration.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**:** #2f2f2f**;  
}  
  
.**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-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**:** #2f2f2f**;** 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**:**#2f2f2f**;** 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**:** #2f2f2f**;  
}  
  
.**flex-md-row **{** flex-direction**:** row  
**}  
  
.**bg-main-color **{** background-color**:** #36d88e**;  
}  
  
.**bg-black **{** background-color**:** #2f2f2f**;  
}  
  
.**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**:** #2f2f2f**;  
}  
  
.**h-info **{** height**:** 300px**;  
}  
  
.**text-main-color **{** color**:** #36d88e**;  
}**a **{** color**:** #2f2f2f**;** 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**%;  
 }  
}**

**Пакет views**

**Authorization.vue**

<template>  
 <div>  
 <form class="form-signin text-center">  
 <img class="" src="/front/src/img/logo.png" alt="" width="100" height="100">  
 <h1 class="text-header">Авторизируетесь</h1>  
 <div>  
 <label for="inputEmail" class="sr-only">Email address</label>  
 <input type="email" id="inputEmail" class="form-control" placeholder="Email address" required >  
 </div>  
 <div>  
 <label for="inputPassword" class="sr-only">Password</label>  
 <input type="password" id="inputPassword" class="form-control" placeholder="Password" required>  
 </div>  
 <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 text-center">  
 <a href="" class=" text-header ">Зарегистрироваться</a>  
 </div>  
 <p class="mt-5 mb-3 text-muted">&copy; 2017-2020</p>  
 </form>  
 </div>  
  
</template>  
  
<script>  
import styles from '@/style/authorization.css'  
export default **{** styles  
  
**}**</script>

**CurrentDiet.vue**

<template>  
 <form class="form-signin text-main-color max-width-mod">  
 <div class="modal-header">  
 <h5 class="modal-title" id="modalLongDietTitle">Текущая диета</h5>  
 </div>  
 <div class="modal-body text-center">  
 <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">  
 <router-link class="btn btn-secondary text-main-color bg-black border-main" to="/profile" tag="button">Закрыть</router-link>  
 </div>  
 </form>  
</template>  
  
<script>  
import bootstrap from '@/style/bootstrap.css'  
import styles from '@/style/style.css'  
export default **{**name**:** "CurrentDiet"**,** bootstrap**,** styles  
**}**</script>  
  
<style scoped>  
  
</style>

**CurrentProgram.vue**

<template>  
 <form class="form-signin text-main-color max-width-mod">  
 <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 text-center">  
 <img class="text-center" 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">  
 <router-link class="btn btn-secondary text-main-color bg-black border-main" to="/profile" tag="button">Закрыть</router-link>  
 </div>  
 </form>  
</template>  
  
<script>  
import bootstrap from '@/style/bootstrap.css'  
import styles from '@/style/style.css'  
export default **{** name**:** "CurrentProgram"**,** styles**,** bootstrap  
**}**</script>  
  
<style scoped>  
  
</style>

**Diets.vue**

<template>  
 <div>  
 <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" v-for="item in items" v-bind:key="item">  
 <Card v-bind:card="item"></Card>  
 </div>  
 </div>  
 </div>  
</template>  
  
<script>  
import Card from "@/components/Card"**;**import bootstrap from '@/style/bootstrap.css'  
import styles from '@/style/style.css'  
import url1 from "@/img/vegetables.png"**;**import url2 from "@/img/суп.png"**;**export default **{** components**: {**Card**},** bootstrap**,** styles**,** data**() {** return **{** items**: [  
 {** title**:** "Диета на набор массы"**,** description**:** "Данная диета позволит спотсмену набрать мышечную массу."**,** url**:** url1**,** link**:** "Перейти к диете"  
  
 **},  
 {** title**:** "Диета на похудение"**,** description**:** "Данная диета отлично способствует снижению\n" **+** " веса"**,** url**:** url2**,** link**:** "Перейти к диете"  
 **},  
 ]  
 }  
 }  
}**</script>

**DietsEditor.vue**

<template>  
 <div>  
 <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>  
 </div>  
  
</template>  
  
<script>  
  
export default **{**name**:** "DietsEditor"  
**}**</script>  
  
<style scoped>  
  
</style>

**EditUser.vue**

<template>  
 <form class="form-signin">  
 <div class="modal-header">  
 <h5 class="modal-title text-main-color" 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 text-main-color">Имя</h5>  
 <label for="inputName" class="sr-only "></label>  
 <input id="inputName" class="form-control bg-black" required autofocus>  
 <h5 class="text-left text-main-color">Фамилия</h5>  
 <label for="inputSecondName" class="sr-only "></label>  
 <input id="inputSecondName" class="form-control bg-black" required autofocus>  
 <h5 class="text-left text-main-color">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">Сохранить изменения</button>  
 <router-link class="btn btn-secondary text-main-color bg-black border-main" to="/profile" tag="button">Закрыть</router-link>  
 </div>  
 </form>  
</template>  
  
<script>  
  
import bootstrap from '@/style/bootstrap.css'  
import styles from '@/style/style.css'  
export default **{**name**:** "EditUser"**,** styles**,** bootstrap  
**}**</script>  
  
<style scoped>  
  
</style>

**Profile.vue**

<template>  
 <div>  
 <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>  
 <line-chart class="text-main-color"> </line-chart>  
 <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">  
 <router-link class="btn btn-sm btn-outline-secondary text-main-color border-main" to="/editUser" tag="button">Редакировать профиль</router-link>  
  
 <router-link class="btn btn-sm btn-outline-secondary text-main-color border-main" to="/savingProgress" tag="button">Сохранить прогресс</router-link>  
 </div>  
 *<!-- Modal -->* </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">  
 <router-link class="btn btn-sm btn-outline-secondary text-main-color border-main" to="/currentProgram" tag="button">Открыть</router-link>  
 <button type="button" class="btn btn-sm btn-outline-secondary text-main-color border-main">Удалить</button>  
 </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">  
 <router-link class="btn btn-sm btn-outline-secondary text-main-color border-main" to="/currentDiet" tag="button">Открыть</router-link>  
 <button type="button" class="btn btn-sm btn-outline-secondary text-main-color border-main">Удалить</button>  
 </div>  
  
 </div>  
 </div>  
 </div>  
</template>  
<link rel="canonical" href="https://getbootstrap.com/docs/4.5/examples/blog/">  
<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>  
  
  
export default **{  
 }**</script>  
  
<style scoped>  
  
</style>

**Registratoin.vue**

<template>  
<div class="mr-auto ml-auto">  
 <form class="form-signin text-center">  
 <img class="" src="../img/logo.png" alt="" width="100" height="100">  
 <h1 class="text-header">Регистрация</h1>  
 <div class="mb-3 text-left">  
 <a class="text-header">Введите адрес электронной почты</a>  
 </div>  
 <label for="inputEmail" class="sr-only"></label>  
 <input type="email" id="inputEmail" class="form-control" placeholder="Email address" required autofocus>  
 <div class="mb-3 mt-3 text-left">  
 <a class="text-header">Введите пароль</a>  
 </div>  
 <label for="inputPassword" class="sr-only"></label>  
 <input type="password" id="inputPassword" class="form-control" placeholder="Password" required>  
 <div class="mb-3 mt-3 text-left">  
 <a class="text-header">Повторите пароль</a>  
 </div>  
 <label for="repeatPassword" class="sr-only"></label>  
 <input type="password" id="repeatPassword" class="form-control" placeholder="Password" required>  
  
 <button class="btn mt-3" type="submit">Зарегистрироваться</button>  
  
 </form>  
</div>  
</template>  
  
  
<script>  
import styles from '@/style/registratoin.css'  
export default **{** name**:** "Registratoin"**,** styles  
**}**</script>

**SavingProgress.vue**

<template>  
 <form class="form-signin">  
 <div class="modal-header">  
 <h5 class="modal-title text-main-color" id="progressModalLongTitle">Сохранение прогресса</h5>  
 </div>  
 <div class="modal-body">  
 <h5 class="text-left text-main-color">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 text-main-color">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">  
 <router-link class="btn btn-secondary text-main-color bg-black border-main" to="/profile" tag="button">Закрыть</router-link>  
 </div>  
 </form>  
</template>  
  
  
  
<script>  
import bootstrap from '@/style/bootstrap.css'  
import styles from '@/style/style.css'  
export default **{**name**:** "SavingProgress"**,** styles**,** bootstrap  
**}**</script>  
  
<style scoped>  
  
</style>

**Workout.vue**

<template>  
 <div>  
 <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" v-for="item in items" v-bind:key="item">  
 <Card v-bind:card="item"></Card>  
 </div>  
 </div>  
 </div>  
</template>  
  
<script>  
import Card from "@/components/Card"**;**import url1 from "@/img/hand.png"  
import url2 from "@/img/бонус.png"  
import url3 from "@/img/скакалка.png"  
import url4 from "@/img/секундомер.png"  
  
export default **{** name**:** "Workout"**,** components**: {**Card**},** data**(){** return**{** items**:[  
 {** title**:** "Программа на развитие выносливости"**,** description**:** "Данная программа будет интересна тем, кто хочет\n" **+** " себя проверить на прочность."**,** url**:** url1**,** link**:** "Перейти к программе"  
  
 **},  
 {** title**:** "Программа на развитие выносливости 2"**,** description**:** "Данная программа подойдёт новичкам"**,** url**:** url2**,** link**:** "Перейти к программе"  
  
 **},  
 {** title**:** "Программа на набор массы"**,** description**:** "Данная программа будет интересна тем, кто хочет\n" **+** " себя проверить на прочность."**,** url**:** url4**,** link**:** "Перейти к программе"  
  
 **},  
 {** title**:** "Программа на снижение веса"**,** description**:** "Данная программа позволит сбросить лишний вес."**,** url**:** url3**,** link**:** "Перейти к программе"  
 **}  
 ]  
 }  
 }  
  
  
}**</script>

**WorkoutEditor.vue**

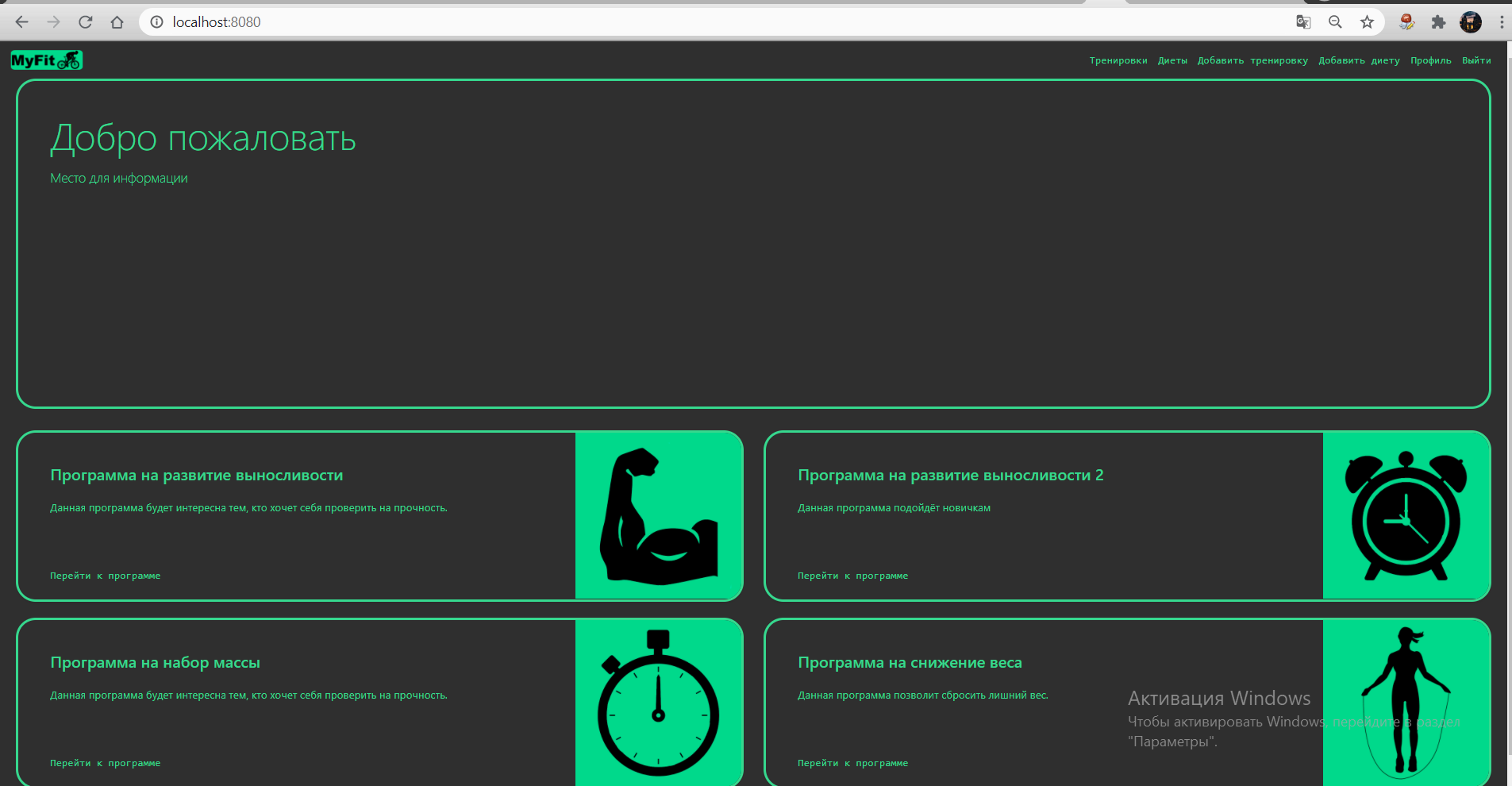
<template>  
 <div>  
 <div class="row text-main-color text-center">  
 <div class="col border-main-left border-main-xs p-3 ">  
 <h4 class="text-header text-left pb-2">Название программы</h4>  
 <label for="inputName" class="sr-only "></label>  
 <input id="inputName" class="form-control bg-black w-50" 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 bg-black" 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 bg-black" id="basic-addon1">Подход 1</span>  
 </div>  
 <input type="text" class="form-control bg-black" 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 bg-black" id="basic-addon2">Подход 2</span>  
 </div>  
 <input type="text" class="form-control bg-black" 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>  
 </div>  
</template>  
  
<script>  
export default **{** name**:** "WorkoutEditor"  
**}**</script>  
  
<style scoped>  
  
</style>

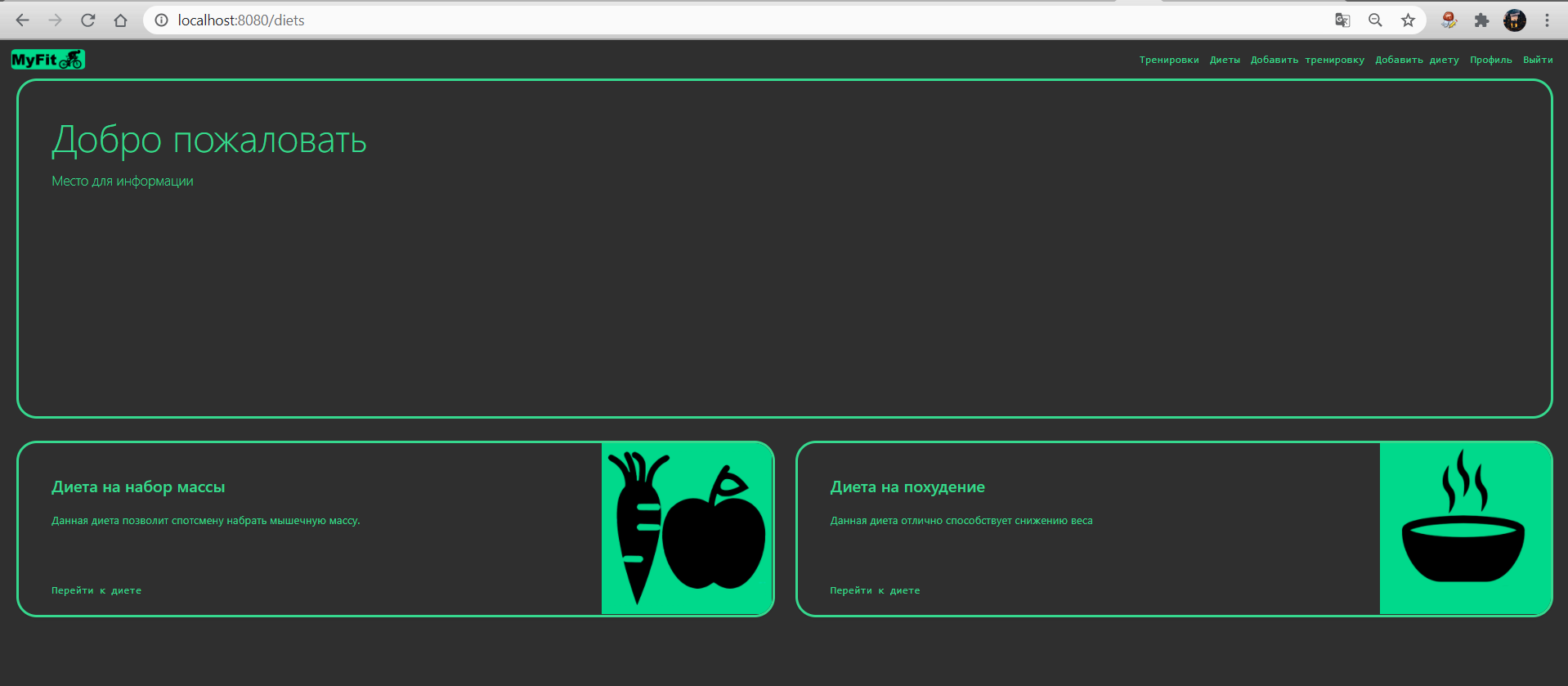
**App.vue**

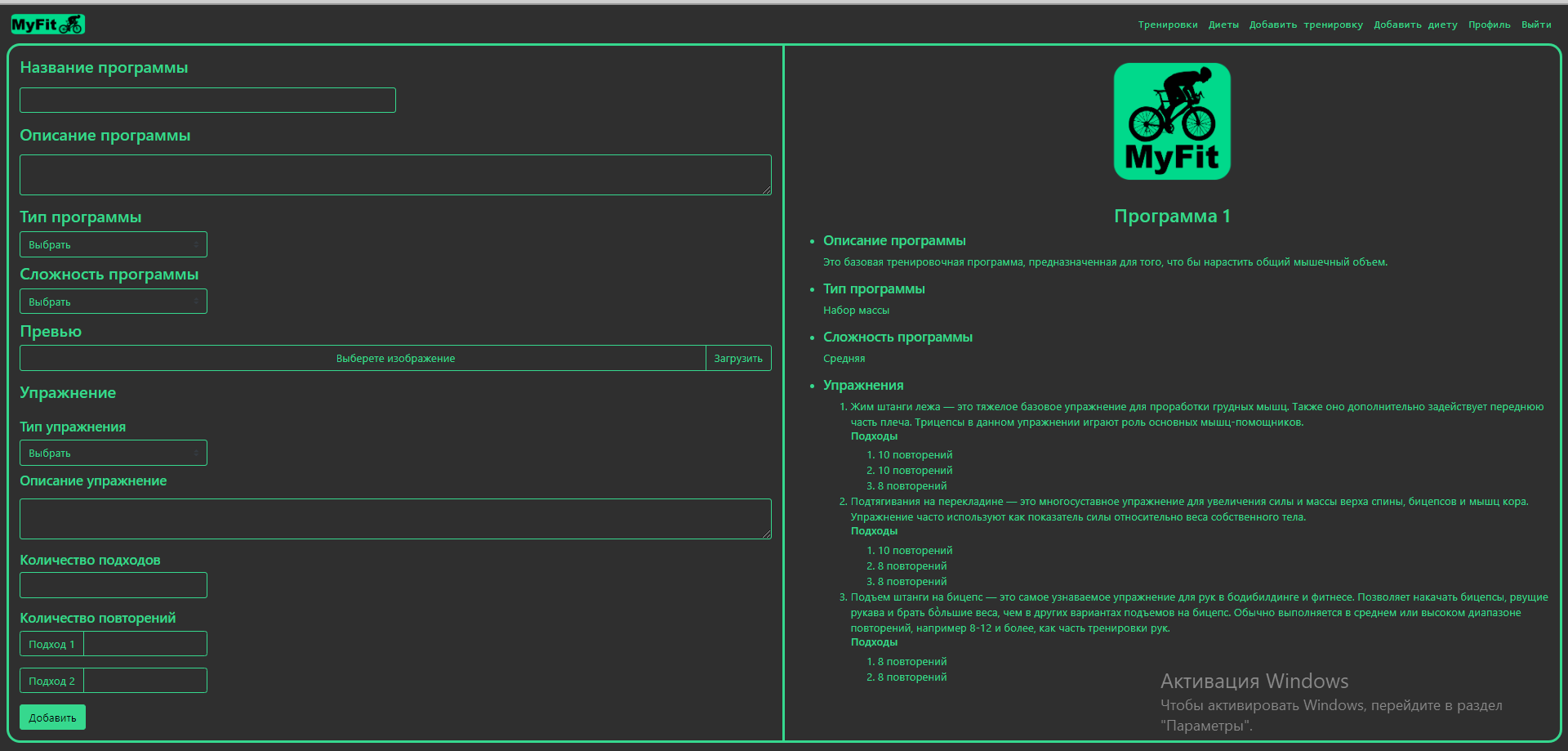
<template>  
 <div id="app">  
 <component :is="layout">  
 <router-view/>  
 </component>  
 </div>  
</template>  
  
<script>  
import MainLayout from '@/layouts/MainLayout'  
import ProfileLayout from '@/layouts/ProfileLayout'  
import RegLayout from '@/layouts/RegLayout'  
import AuthLayout from '@/layouts/AuthorizationLayout'  
  
export default **{** computed**:{** layout**() {** console**.**log**(**this**.**$route**.**meta**)** return **(**this**.**$route**.**meta**.**layout **||** 'empty'**) +** '-layout'  
 **}  
 },** components**:{** MainLayout**,** ProfileLayout**,** RegLayout**,** AuthLayout  
 **}  
}**</script>

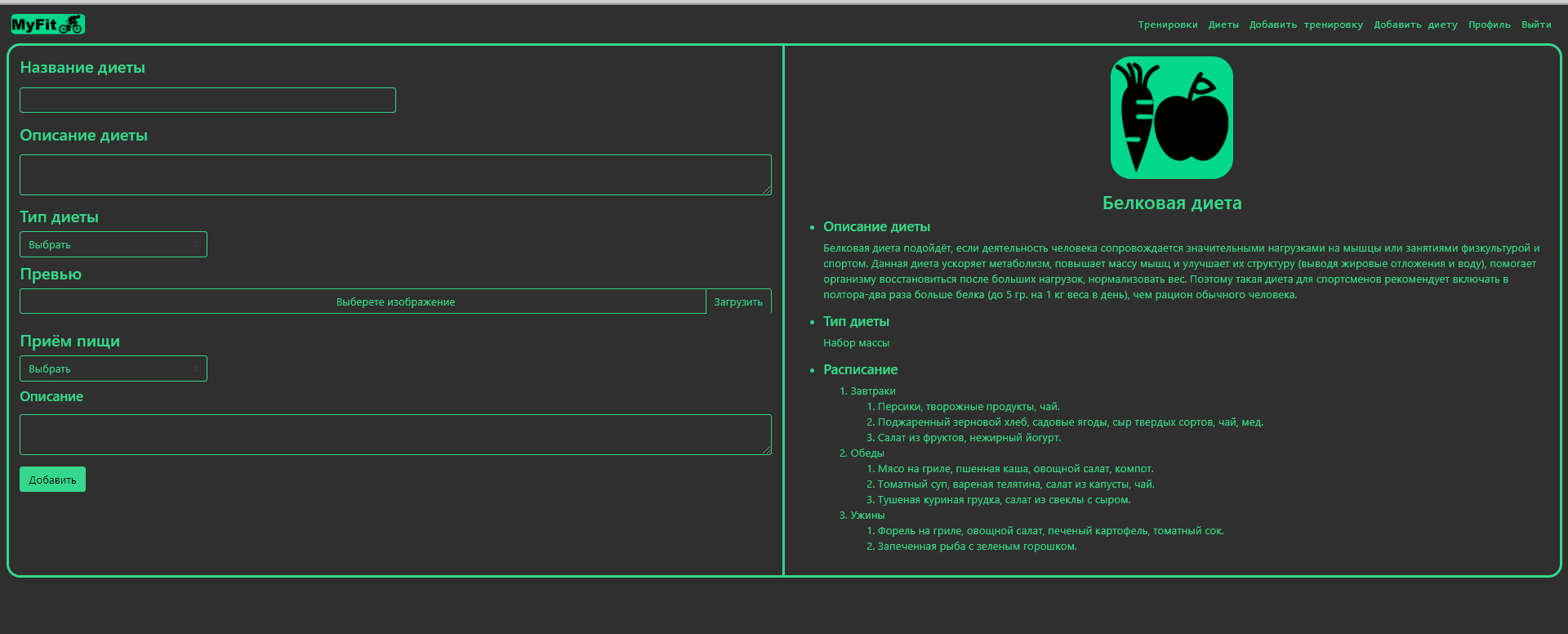
**Main.js**

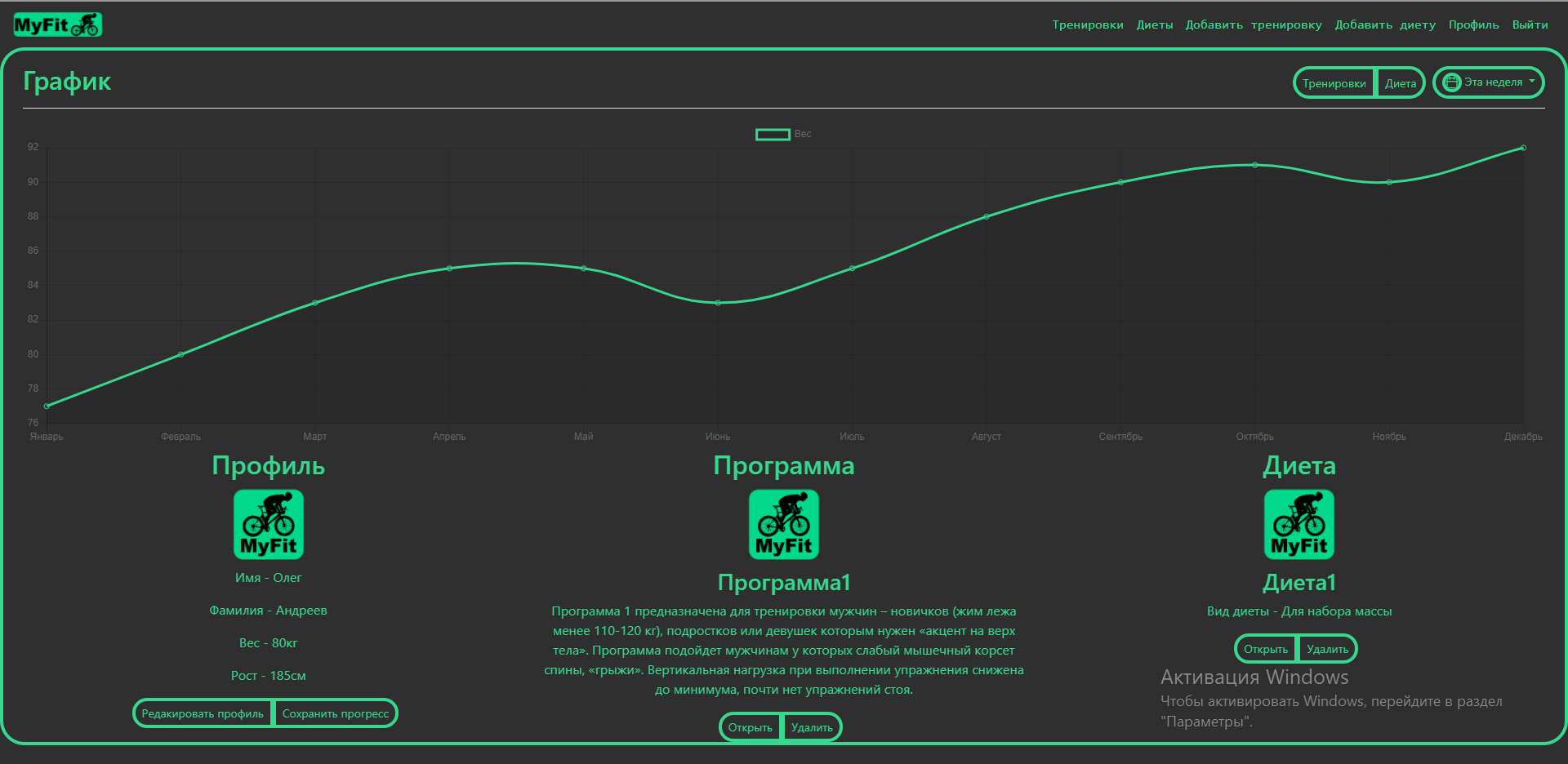
import Vue from 'vue'  
import App from './App.vue'  
import './registerServiceWorker'  
import router from './router'  
import store from './store'  
import VueChartJs from "vue-chartjs"**;**Vue**.**component**(**'line-chart'**, {** extends**:** VueChartJs**.**Line**,** mounted **() {** this**.**renderChart**({** labels**: [**'Январь'**,** 'Февраль'**,** 'Март'**,** 'Апрель'**,** 'Май'**,** 'Июнь'**,** 'Июль'**,** 'Август'**,** 'Сентябрь'**,** 'Октябрь'**,** 'Ноябрь'**,** 'Декабрь'**],** datasets**: [  
 {** label**:** 'Вес'**,** borderColor**:** "#36d88e"**,** *// backgroundColor: '#36d88e',* data**: [**77**,** 80**,** 83**,** 85**,** 85**,** 83**,** 85**,** 88**,** 90**,** 91**,** 90**,** 92**]  
 }  
 ]  
 }, {**responsive**:** true**,** maintainAspectRatio**:** false**})  
 }  
})**Vue**.**config**.**productionTip **=** false  
  
new Vue**({** router**,** store**,** render**:** h **=>** h**(**App**)  
}).**$mount**(**'#app'**)**

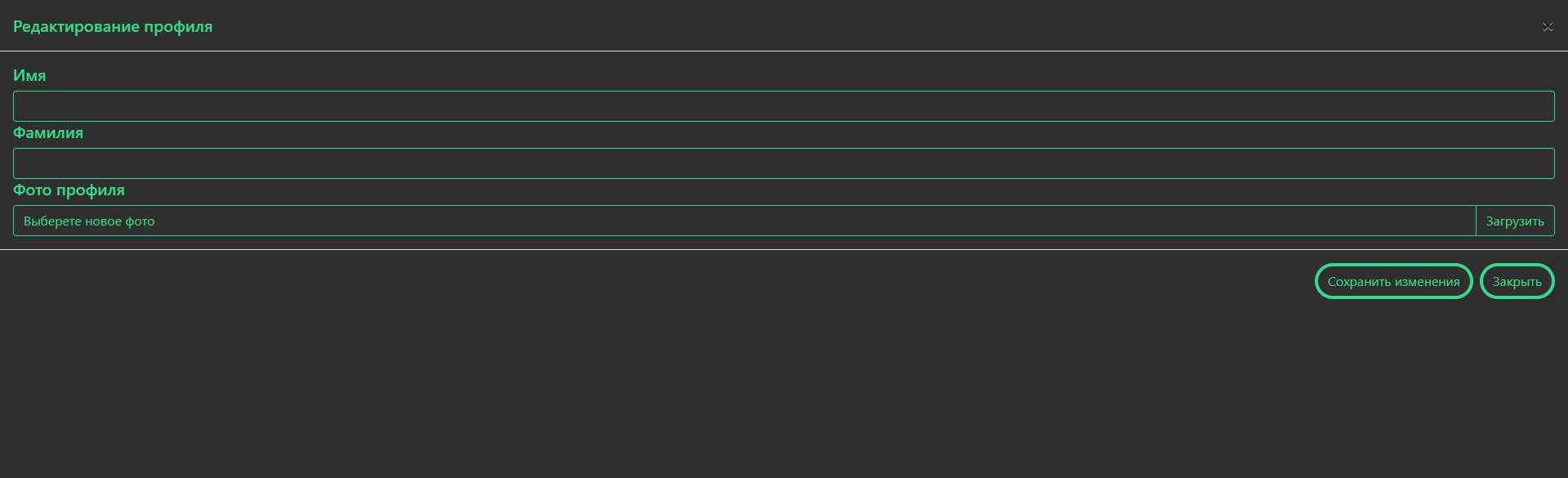
****

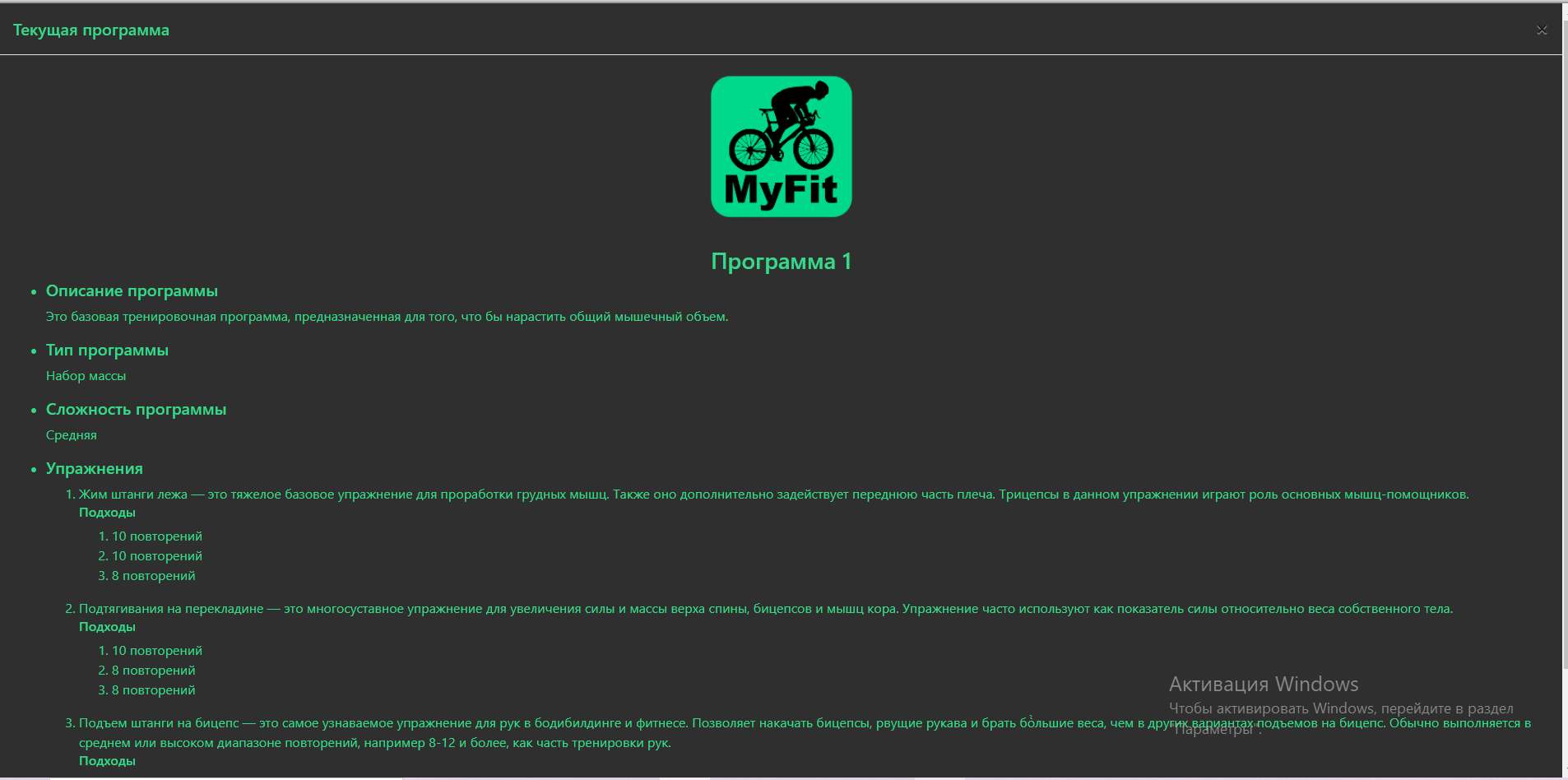
****

****

****

****

****

****