

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



PROJECT PROPOSAL DOCUMENT

PLUS CARDIO

Version : Proposal v1.0

Project team : 45K221_10

Created date : 12 - February – 2022

PROJECT INFORMATION			
Project Acronym			
Project Title	Plus Cardio		
Start Date	8 - Feb - 2022	End Date	31 - May - 2022
Product Owner	Võ Thị Huyền Trang		
Partner Organization	MSc. Cao Thi Nham The University of Danang - University of Economics		
Scrum Master	Đỗ Phạm Nhật Thoa	dophamnhathtoa99@gmail.com	0398579379
Team Members	Trần Tấn Tỷ	Lindalinlin31@gmail.com	0905416340
	Nguyễn Thị Quỳnh Ngọc	ntqngoc03082001@gmail.com	0354525425
	Nguyễn Thị Bảo Trâm	tramnguyenbttnn@gmail.com	0795803423
	Nguyễn Phước Uyên Thanh	nput0709@gmail.com	0935261653

DOCUMENT NAME			
Document Title	Proposal Document		
Author(s)	45K221.10		
Role			
Date	13 - Feb - 2022	File name:	Plus Cardio_Proposal_v1.0
URL			
Access	Project team and mentor		

REVISION HISTORY

Version	Person(s)	Date	Description
1.0	45K221.10	13 - Feb - 2022	Create proposal for project

1. PROJECT OVERVIEW

1.1. Background

- Vấn đề về việc thừa cân ngày nay được mọi người nhìn nhận không chỉ ảnh hưởng đến phần ngoại hình mà nó còn mang đến nhiều các tác động tiêu cực lên sức khỏe của bạn. Và tập luyện thể dục không ngừng thay đổi và để phát triển theo sự phát triển của xã hội.
- Thay vì chỉ chú trọng đến vẻ đẹp ngoại hình, thứ mà nhiều người thường lấy làm động lực để tập thể dục, thì nên kết hợp thêm yếu tố sức khỏe bởi đó cũng là một vấn đề vô cùng quan trọng. Do đó, đây là điều mà cardio có thể giải quyết vì cardio là viết tắt của cardiovascular - bài tập dành cho tim mạch, giúp tăng và kiểm soát nhịp tim, hỗ trợ tăng lưu thông máu.
- Cùng với đó trong tình hình đại dịch hiện nay, với sự hỗ trợ của thiết bị của công nghệ thông tin. Một website chuyên về cardio và có nội dung hướng dẫn online cụ thể, việc tập cardio sẽ vẫn phát triển ngay cả khi dịch bệnh được kiểm soát.
- Có rất nhiều lý do thúc đẩy phát triển một website như này sẽ có hiệu quả về lâu dài như: giúp khách hàng hạn chế tiếp xúc, tiết kiệm chi phí hơn so với đến phòng tập, thoải mái lựa chọn các bài tập phù hợp với khả năng,...

1.2. Prior arts

Một số website/ứng dụng về các bài tập thể dục tốt nhất hiện nay:

- **Fat Burning Workouts** là ứng dụng giúp rèn luyện sức khỏe và lấy lại vóc dáng thon gọn mà không cần đi đến phòng gym. Ngoài ra Fat Burning Workouts còn cung cấp đầy đủ các bài tập thể dục giảm mỡ bụng, chân, cánh tay và toàn thân,... và được sử dụng miễn phí.

Ưu điểm nổi bật:

- + Đầy đủ các bài tập thể dục giảm mỡ bụng, chân, cánh tay và toàn thân.

- + Tập luyện phù hợp cho tất cả mọi người nam và nữ, không cần dụng cụ tập.
- + Các bài tập được hướng dẫn bằng ảnh động và video chi tiết.
- + Nhắc nhở và theo dõi kế hoạch tập luyện mỗi ngày.
- + Kế hoạch tập luyện và nghỉ ngơi hợp lý, khoa học trong 30 ngày.
- **Fitbit Coach** là ứng dụng hướng dẫn tập thể hình hiệu quả với hệ thống bài tập đa dạng, video hướng dẫn chi tiết. Các động tác và huấn luyện viên kèm cặp suốt quá trình tập luyện.

Ưu điểm nổi bật:

- + Nhiều chế độ luyện tập lựa chọn để có vóc dáng cân đối.
- + Đồng bộ với các thiết bị khác để theo dõi quá trình giảm cân hiệu quả.
- + Đầy đủ các bài tập cho từng bộ phận của cơ thể.
- + Hướng dẫn chi tiết bằng hình ảnh và video.
- + Phát nhạc khi đang luyện tập.
- **Fitnessblender** là website hướng dẫn các bài tập workout rất nổi tiếng trên thế giới. Cách hướng dẫn rất chi tiết cụ thể, khoa học và có video minh họa.
- **Koko FitClub** là website nước ngoài với những bài tập hướng dẫn từ nhẹ đến mạnh kèm theo chế độ ăn uống dành thích hợp.

1.3. Proposed solution

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

- Plus Cardio sẽ dựa trên các chỉ số BMI để có thể tư vấn phù hợp với mục tiêu mà bạn đề ra. Sau đó sẽ đưa ra các bài tập, lịch trình phù hợp để bạn luyện tập mỗi ngày.
- Website có từng khóa học và lộ trình khác nhau để bạn có thể đăng ký và thuê “Huấn luyện viên” riêng cho mình với giá cả hợp lý.

- Các chế độ ăn kiêng hợp lý và sắp xếp theo từng mục cố định dành cho nam hoặc nữ dựa trên các bài tập để bạn có 1 sức khỏe khỏe mạnh và vóc dáng thon gọn.
- Hỗ trợ tư vấn online (chat , gọi hotline) , đăng ký nhận thông tin các chương trình ưu đãi qua email , đăng ký dịch vụ , đặt lịch hẹn.

1.4. Goals

- Người dùng luyện tập thể thao bằng lịch trình tập luyện cụ thể hằng ngày kết hợp với những bài nhạc sôi động, trẻ trung giúp người tập thêm hứng thú.
- Người dùng thông qua những bài tập và các khóa học đa dạng và nhiều cấp độ phù hợp với cả những người mới bắt đầu và tập luyện lâu ngày.
- Người dùng có thể sử dụng khóa học thử và nhờ vào tư vấn của “Huấn luyện viên” để luyện tập chuyên nghiệp.
- Website còn cung cấp thực đơn ăn kiêng phù hợp với từng cơ địa và mục đích của mỗi người, giúp người tập nhanh chóng có được cơ thể như ý muốn.
- Người dùng có thể đặt lịch hẹn, đăng ký các khóa học luyện tập thể thao và được nhận thông tin các chương trình khuyến mãi , ưu đãi qua đăng ký email.
- Người dùng có thể xem đánh giá của các khách hàng cũ.

1.5. Techniques

- Dự án sẽ được thực hiện trên nền tảng WordPress
- Widgets : Yoast , WordPress Plugins , Messenger
- Frameworks : PHP , Flatsome

2. TIME ESTIMATION

Number of members	6 members
Number of working hours per day/person	2 hours
Number of working days per week	3 days/week

Number of weeks	11 weeks
Estimated time (hours)	396 hours

3. MASTER SCHEDULE

NO	Task Name	Duration	Start	Finish
1	Bắt đầu	1 ngày	08-02-2022	09-02-2022
1.2	Chọn ý tưởng	2 ngày	09-02-2022	10-02-2022
1.1	Tạo Proposal Document	3 ngày	11-02-2022	13-02-2022
2	Start Up	10 ngày	01-03-2022	10-03-2022
2.1	Chọn và cài đặt công nghệ	1 ngày	01-03-2022	01-03-2022
3	Phát triển	76 ngày	15-03-2022	30-05-2022
3.1	Tăng tốc 1	20 ngày	15-03-2022	04-04-2022
3.2	Tăng tốc 2	20 ngày	05-04-2022	25-04-2022
3.3	Tăng tốc 3	20 ngày	25-04-2022	16-05-2022
3.4	Tăng tốc 4	16 ngày	17-05-2022	29-05-2022
4	Kết thúc dự án	1 ngày	30-05-2022	31-05-2022

4. ROLES AND RESPONSIBILITIES

Role	Responsibilities	Participant(s)
Scrum Master	<p>Đảm bảo chắc chắn Scrum team hiểu và làm theo quy trình.</p> <p>Bảo vệ team khỏi những trở ngại.</p> <p>Biết cách để chia sẻ kinh nghiệm của mình với Scrum Team, để các thành viên hiểu được những vấn đề còn khúc mắc hay những lợi ích của Scrum với sự nghiệp của bản thân.</p> <p>Loại bỏ trở ngại theo cách hỗ trợ team để họ có thể tự tìm ra cách giải quyết cho mình.</p> <p>Đề xuất những sự thay đổi cần thiết để cả team có thể cải thiện hiệu suất làm việc tốt hơn.</p>	Đỗ Phạm Nhật Thoa
Product owner	<p>Đảm bảo chất lượng của sản phẩm.</p> <p>Chịu trách nhiệm cho tất cả các kế hoạch của sản phẩm.</p> <p>Có trách nhiệm đưa ra phương án giải quyết vấn đề về sản phẩm một cách hiệu quả.</p> <p>Tạo ra các backlog; đưa ra các đánh giá backlog đã xong và có quyền hạn thay đổi thứ tự trong các backlog.</p>	Võ Thị Huyền Trang

	<p>Theo sát với quá trình phát triển sản phẩm, với tầm nhìn, sứ mệnh, chiến lược, thứ tự ưu tiên tính năng của sản phẩm.</p> <p>Làm việc rõ ràng với scrum master, đảm bảo truyền đạt rõ ràng về nội dung các chức năng sản phẩm.</p>	
Team Member	<p>Có trách nhiệm hoàn thành các công việc, nhiệm vụ được giao đúng thời hạn</p> <p>Tham gia đóng góp tích cực trong công việc nhóm</p> <p>Thiết kế hình ảnh, giao diện, chức năng trang web.</p> <p>Tạo content, cập nhật bài viết trên trang web.</p> <p>Chỉnh sửa, xác định lỗi hệ thống.</p>	<p>Nguyễn Thị Quỳnh Ngọc</p> <p>Nguyễn Thị Bảo Trâm</p> <p>Trần Tấn Tỷ</p> <p>Nguyễn Phước Uyên Thanh</p>