

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОСТРОМСКОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ ИМ. Ф.В. ЧИЖОВА»

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**на тему:**

**Разработка динамического контента сайта**

**«Воркаут»**

Работу выполнил:

**студент 4 курса, Байназаров Темур Рустемович**

Научный руководитель:

**Ищук Ольга Вячеславовна**

преподаватель специальных информационных дисциплин

**Кострома 2019 г.**

# Цель выпускной квалификационной работы:

Разработка динамического сайта  
«Воркаут»



# Задачи проекта

1. Проанализировать предметную область;
2. Осуществить анализ и выбор инструментальных средств;
3. Создать дизайн сайта;
4. Реализовать навигацию по сайту (меню);
5. Произвести программную реализацию динамического сайта.

# Проектирование информационной системы

## Пользователи

- читать новости

## Авторизованные пользователи

- добавлять новости

Калькулятор  
калорийности

# Средства разработки:

- Sublime Text



- Yandex Browser



# Функционал сайта

БЛОГ

ПИТАНИЕ

ВИДЕО

ДЛЯ НОВИЧКОВ

МОТИВАЦИЯ

ТИМ

ВЫХОД



## Новости



21/07/2018 Этап кубка мира по воркауту в Пскове

В этом году российский этап кубка мира по воркауту принял старинный русский город Псков. Здесь в живописном месте на набережной реки Великой была открыта новая, одна из самых современных в России площадок...

[Подробнее...](#)



12/07/2018 Этап кубка мира KENGURU PRO 2018 в Пскове

## Что такое воркаут и почему - это круто?

Ворка́ут - это уличная гимнастика, которая может быть отнесена к любительскому виду спорта, физической культуре и представляет собой спортивную субкультуру. Включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках, а именно на турниках, брусьях, шведских стенках, рукоходах и прочих конструкциях, или вообще без их использования (на земле). Основной акцент делается на работу с собственным весом и развитием силы и выносливости. Люди, увлекающиеся таким спортом, называют себя по-разному: воркаутеры, уличные (дворовые) спортсмены, уличные гимнасты, турникмены и прочее.



Клёво 1

## Новый модный вид спорта или субкультура?

В целом уличные активности - это не новшество, любители здорового образа жизни выходили во двор размяться задолго до того, как воркаут стал

## Реклама

### Спортивные уличные тренажеры



[Заказать](#)

### Все для воркаута



[Перейти](#)

# Блог

## Требования к начинающим выполнять «6 месячный тренировочный план» БарБразерз для базовой тренировки силы

Прежде всего, чтобы начать этот шестимесячный график ты должен уже быть в состоянии сделать:

5 отжиманий

### Месяц 1. Тренировки для всего тела

**HOME - FULL BODY**  
by MADBARZ.COM

**DO 3 CYCLES**

4 MIN REST BETWEEN CYCLES AND 1 MIN REST BETWEEN EXERCISES

**MADBARZ**  
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

**BEGINNER**

**SQUATS 8**

**PUSH UPS 8**

**PULL UPS 2**

**DIPS ON CHAIR 12**

**30 SEC WALL SIT**

**3 LEG REISES**

**3 CHIN UPS**

**DECLINE PUSH UPS 7**

# Питание

## ▼ Разделы

Батончики  
Гейнеры  
Протеины  
Витамины

## Спортивное питание - что это?



## Калькулятор калорий онлайн

Калькулятор калорий позволит вам рассчитать то количество энергии, которое необходимо ежедневно получать вашему организму в зависимости от вашего роста, веса, возраста и степени физической активности (норма калорий).

[Калькулятор калорий](#)

Возраст:  лет

Пол:  Мужской  Женский

Вес:   в килограммах  в фунтах

Рост:   сантиметров  футов/дюймов

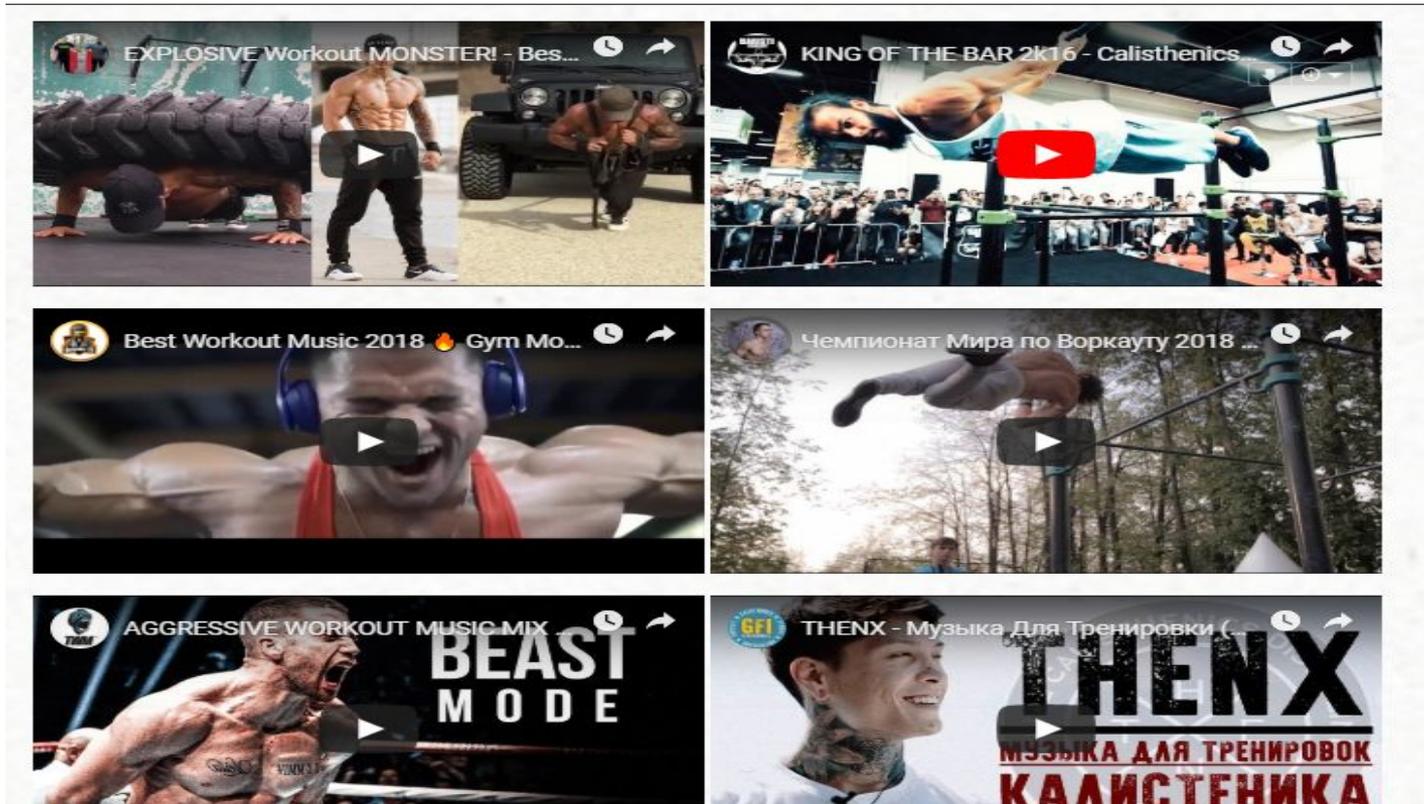
Степень физической активности:  ▼

Результат в:  ккал  килоджоулях

Формула:  Миффлина - Сан Жеора  Харриса-Бенедикта

Сколько нужно калорий в день

# Видео



```
<iframe width="560" height="315"
src="https://www.youtube.com/embed/QlAcnyAZ4ok"
frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay;
encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture"
allowfullscreen></iframe>
```



# Личный кабинет пользователей

Название новости

Текст новости

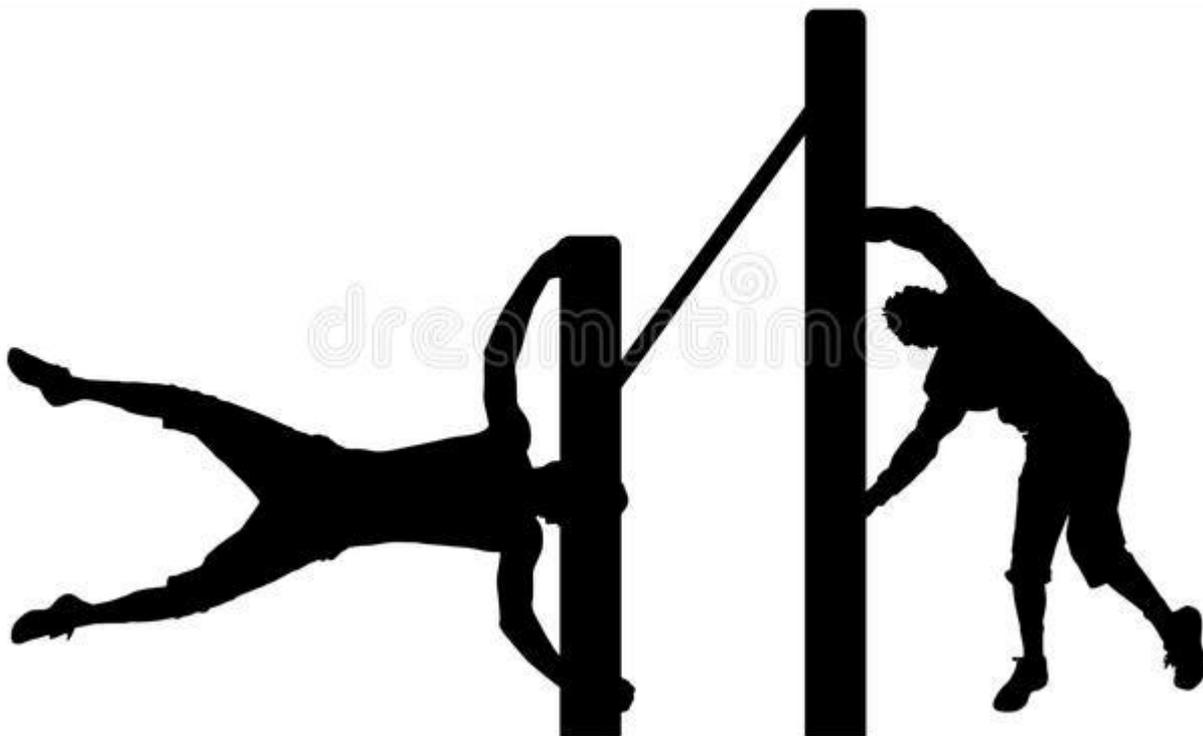
Автор новости

Добавить

[На главную](#)

# Демонстрация сайта

[Переход на сайт](#)



# Заключение

Результатом выпускной квалификационной работы стал готовый к работе web – сайт на котором размещена информация, советы о воркауте. Были выполнены поставленные передо мною задачи.

## Выводы:

- сайт предоставляет пользователям наиболее нужную им информацию в сфере спорта, воркаута;
- Дизайн сайта соответствует предполагаемым предпочтениям целевой группы и целям нахождения клиентов на сайте.



**Спасибо за внимание!**

Темур Байназаров  
tyamovtyam@gmail.com