

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

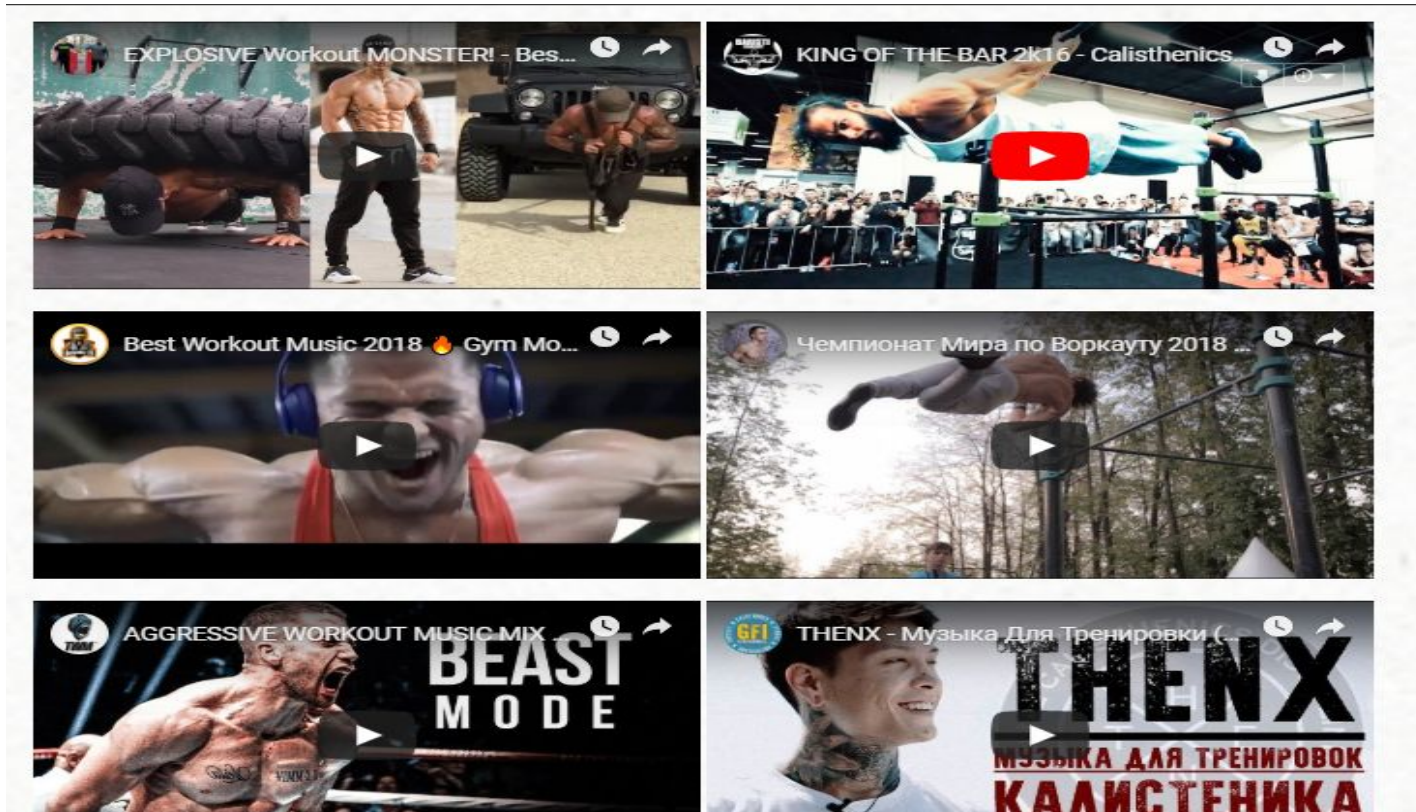
Калькулятор калорий позволит вам рассчитать то количество энергии, которое необходимо ежедневно получать вашему организму в зависимости от вашего роста, веса, возраста и степени физической активности (норма калорий).

[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>
```

Авторизация

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). Основными целями воркаута являются укрепление здоровья, силы и выносливости, а также развитие гибкости и координации. Существует несколько разновидностей воркаута: воркаут-фри, воркаут-классик, воркаут-турникмены и воркаут-паркур.

The image shows a dark-themed login form overlaid on a webpage. The form has a title 'Авторизация' (Authorization) in red. It contains two input fields: the first contains the text 'link' and the second contains '....'. Below the fields is a checkbox labeled 'Запомнить пароль?' (Remember password?) in red. At the bottom of the form are two buttons: 'Войти' (Login) in a grey box and a red text link 'Зарегистрироваться' (Register). The background webpage has a header with the title 'Что такое воркаут и почему - это круто?' and a sub-header 'Ворка́ут - это уличная гимнастика...'. There is also a 'Поделиться' (Share) button and a logo with 'GFI' and 'ЧТО ТАКОЕ'.

Личный кабинет пользователей

Название новости

Текст новости

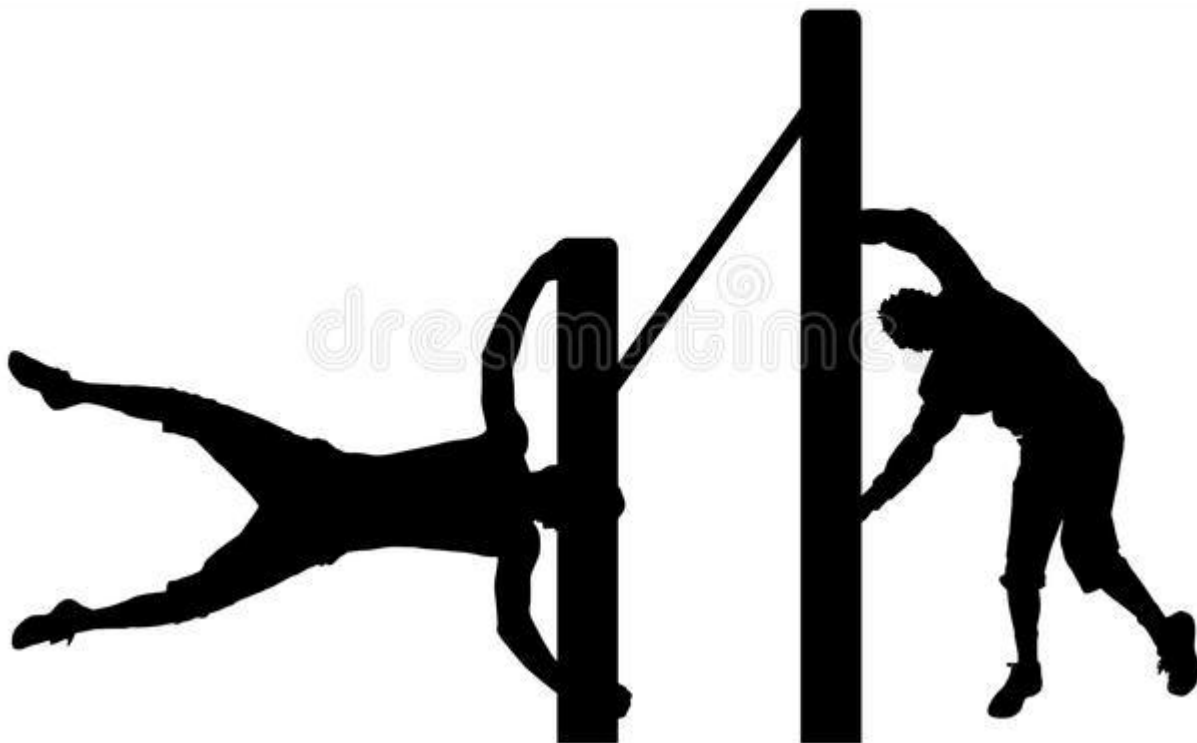
Автор новости

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