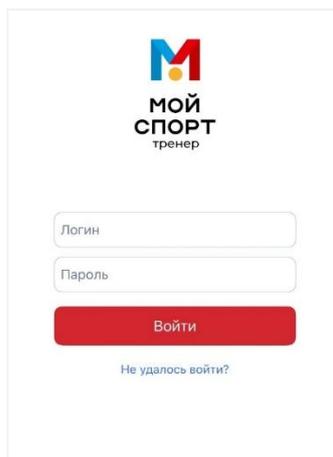


## Инструкция по использованию мобильного приложения для тренера

Мобильное приложение тренера доступно для скачивания в [App Store](#) (для пользователей IOS) и [Play Market](#) (для пользователей Android).

Вход в приложение тренера осуществляется по логину и паролю, которые выдает сотрудник организации, назначенный администратором системы.



### Раздел «Расписание»

В разделе «**Расписание**» отображаются тренировки за выбранную неделю. По умолчанию открыта текущая неделя, а текущая дата всегда выделена красным шрифтом.

В разделе предусмотрена навигация по неделям «вперед-назад», по стрелкам (влево или вправо) можно выбрать прошедшую или следующую неделю.

Страница с расписанием за неделю содержит блоки с тренировками, сгруппированные по дате проведения. В каждом блоке отображается информация о группе, названии тренировки, а также времени и месте её проведения.



При нажатии на тренировку открывается страница с детальной информацией о ней.

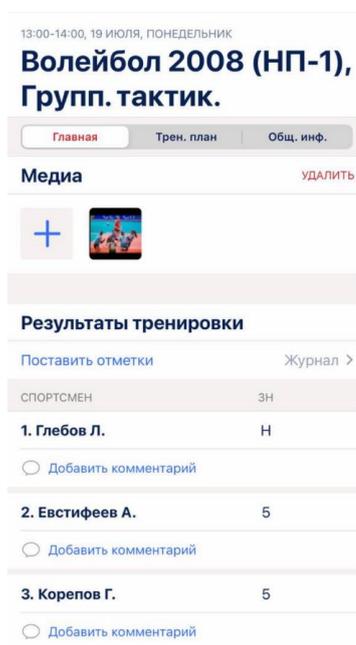
## Страница тренировки

Страница тренировки имеет 3 основных раздела:

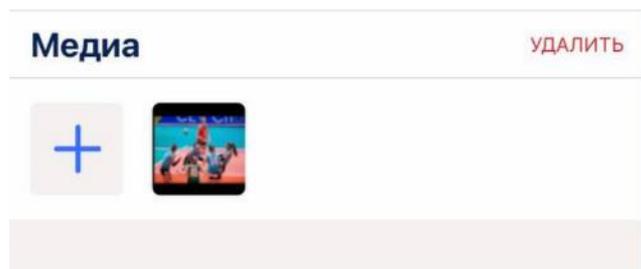
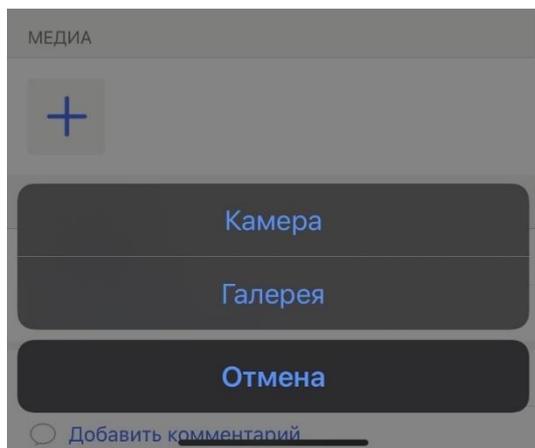
- Раздел «Главное»
- Раздел «Тренировочный план»
- Раздел «Общая информация»

В разделе **«Главное»** можно:

- ознакомиться с подробной информацией о тренировке;
- добавить медиафайлы (фото или видео);
- перейти в журнал по соответствующему виду тренировок;
- ознакомиться со списком спортсменов в данной группе;
- добавить комментарии спортсменам.

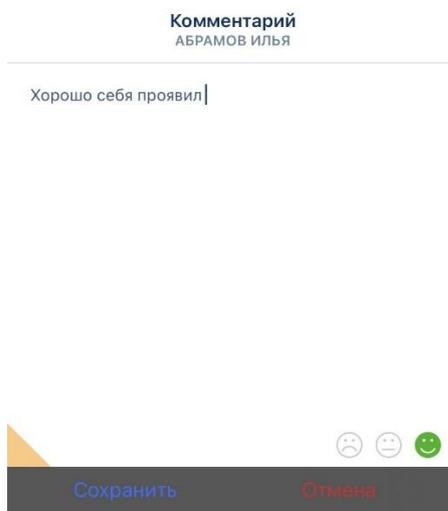


При нажатии на «+» в блоке «Медиа» система предложит загрузить файл из галереи или сделать фото/видео в режиме реального времени. Загруженный файл отобразится на странице тренировки.



Внизу страницы отображается список спортсменов группы.

При нажатии на кнопку «Добавить комментарий» у тренера есть возможность добавления комментария спортсмену. Если комментарий был добавлен ранее, то при нажатии на него откроется окно его редактирования.

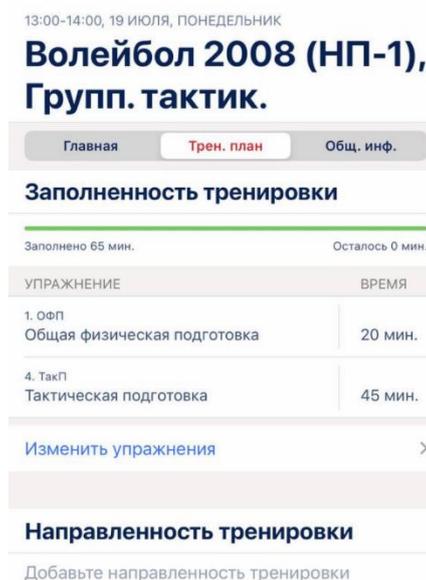


Помимо комментария тренер может поставить индикатор настроения, нажав на подходящую иконку в правом нижнем углу:

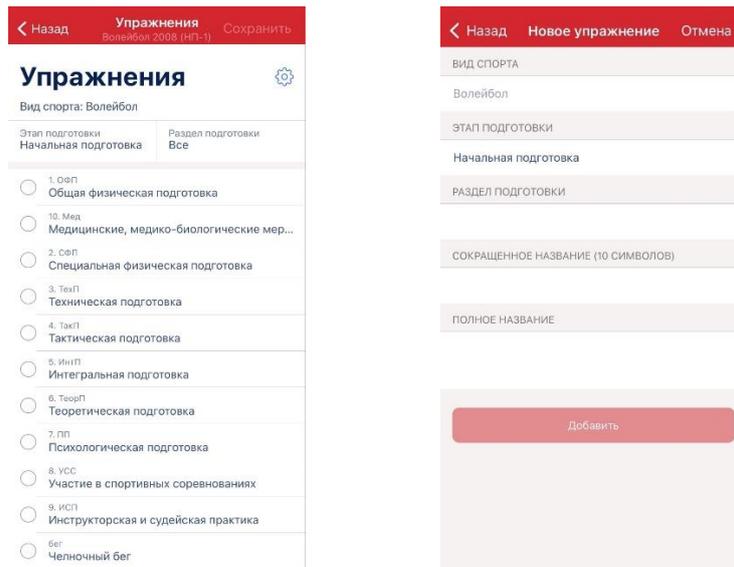
- 😞 - спортсмен не оправдал ожидания тренера;
- 😐 - спортсмен выполнял все в рамках ожиданий тренера;
- 😊 - спортсмен превзошел ожидания тренера.

В разделе **«Тренировочный план»** можно:

- добавить упражнения;
- добавить время выполнения упражнения;
- добавить информацию о направленности тренировки.



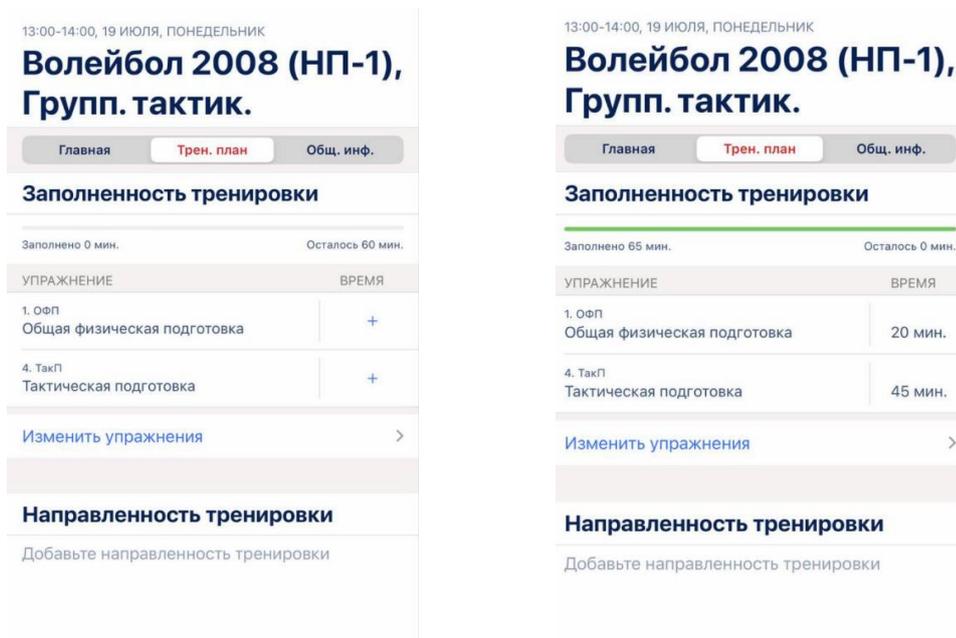
При нажатии на поле «Изменить упражнения» откроется страница, где можно выбрать упражнения для тренировки из списка, либо добавить новое упражнение. Чтобы добавить новое упражнение нужно нажать на значок  в правом верхнем углу и заполнить все поля.



Скриншоты интерфейса приложения для добавления упражнения. Слева — экран «Упражнения» с выбором из списка. Справа — экран «Новое упражнение» с полями для заполнения и кнопкой «Добавить».

**Примечание:** Каждое добавленное упражнение сохраняется в общем списке, все упражнения достаточно завести в систему только один раз.

Выбранное упражнение отразится на странице тренировки. При нажатии на «+» выставляется время, затраченное на это упражнение, таким образом отображается шкала заполненности тренировки.



Скриншоты интерфейса приложения для просмотра тренировки. Слева — экран «Заполненность тренировки» с прогресс-баром и списком упражнений. Справа — экран «Заполненность тренировки» с прогресс-баром и списком упражнений.

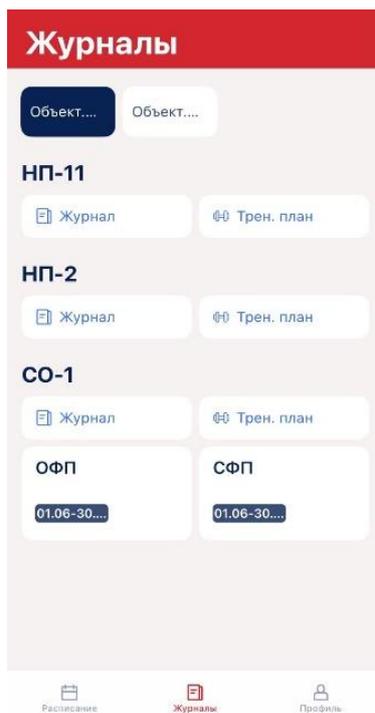
Тренер может указать «Направленность тренировки», заполнив в предназначенном поле.

В разделе «**Общая информация**» можно:

- ознакомиться с местом проведения тренировки;
- ознакомиться с информацией о тренерах, которые проводят тренировку.

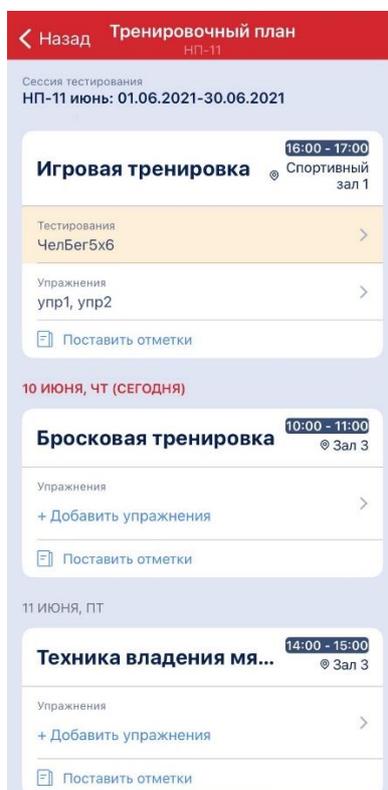
## Раздел «Журналы»

Журналы тренировочных занятий в этом разделе сгруппированы по конкретным группам.



**Примечание:** если тренер провел у группы хотя бы одну тренировку, он будет видеть журнал данной группы в соответствующем разделе.

При нажатии на «Журнал» осуществляется переход в журнал группы по выбранному виду тренировок. «Тренировочный план» - переход ко всем запланированным, пройденным тестированиям и упражнениям группы, а также добавление новых упражнений.



## Страница журнала тренировочных занятий

При нажатии на дату проведения тренировки отобразится страница с подробной информацией о ней. Тренер может выставить результаты тестирований, проставить отметки об отсутствии, добавить комментарий и индикатор настроения и, при желании, оценить работу спортсмена на тренировке по 10-балльной шкале.

СО-1 Игровая тренировка								
Трен. план								
июль								
>	5	>	8	>	9	>	12	>
	Бег20м		ЗН		6х9м		Бег20м	
1. Абрамов Илья				>				
			Б		Б			
2. Баринов Александр				>				
		8		16 с	100%			
3. Данилов Леонид				>				
		5		17 с	0%			
4. Орлов Кирилл				>				
		5		18 с	L			
5. Поляков Ринат				>				
		5		19 с	L			

Фамилия и имя каждого спортсмена в журнале отображаются над ячейками для добавления отметки.

**Примечание:** Серый цвет ячеек в журнале означает, что спортсмен не имеет членства в группе на момент проведения тренировки.

Перейдя на страницу журнала тренировочного занятия тренеру необходимо проставить посещаемость. Для этого используются следующие отметки:

- «Н» - отсутствовал по неизвестной причине
- «П» - отсутствовал по уважительной причине
- «Б» - отсутствовал по причине болезни
- «О» - опоздал на тренировку

**Примечание:** если тренеру неизвестна причина отсутствия спортсмена на тренировке, он может проставить «Н» до выяснения обстоятельств, а потом вернуться на страницу журнала тренировочного занятия и отредактировать отметку. Если причина отсутствия осталась неизвестной, то в журнале сохраняется обозначение «Н».

При выставлении норматива отображаются следующие индикаторы:

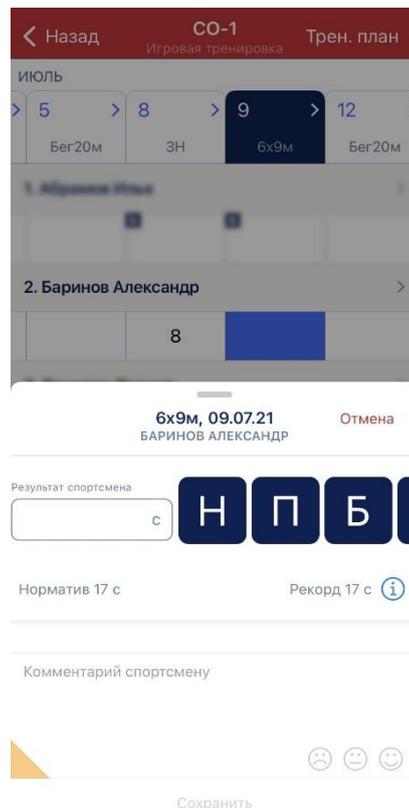
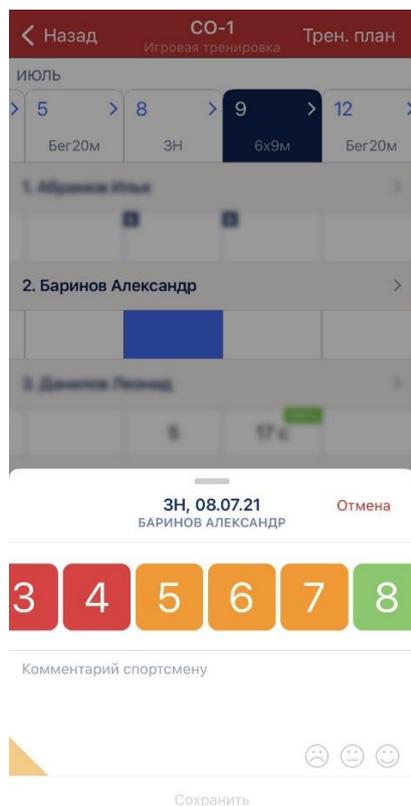
-  - восклицательный знак обозначает, что норматив не сдан;
-  - зеленый индикатор - норматив сдан и указан % от эталона (рекордное значение в группе).

**Для выставления результата норматива / оценки / отметки об отсутствии необходимо:**

- нажать на соответствующую ячейку;
- ввести результат норматива или нажать на нужную оценку (отметку об отсутствии) в появившейся панели.

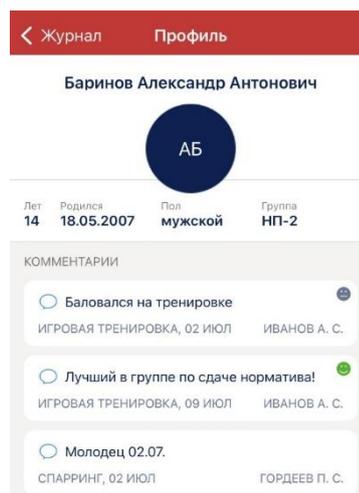
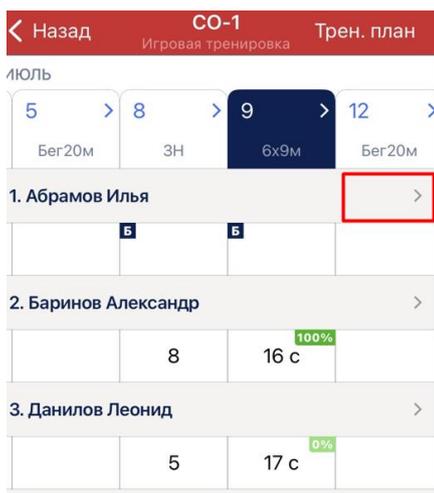
**Для удаления результата норматива / оценки / отметки об отсутствии необходимо:**

- нажать на соответствующую ячейку;
- нажать на кнопку «Удалить».



**Примечание:** если тренер закреплен за группой как основной, но не назначен на тренировку, он не сможет выставить отметки.

На каждой строке есть значок , при нажатии на который осуществляется переход на страницу с информацией о выбранном спортсмене и обо всех комментариях и индикаторах настроения, которые оставил ему тренер(ы).



## Раздел «Профиль»

В разделе «Профиль» отображается информация о пользователе.



В верхней части отображается аватар пользователя и его ФИО.

Ниже расположена кнопка «Выйти из аккаунта», при нажатии на которую произойдет выход из учетной записи текущего пользователя приложения, и откроется страница входа в приложение.